

**УТВЕРЖДЕНЫ**  
приказом Министерства спорта  
Российской Федерации  
от 10 декабря 2018 г. № 1007,  
с изменениями, внесенными  
приказом Минспорта России  
от 25 марта 2019 г. № 264

## **ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящие правила вида спорта «пауэрлифтинг» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Федерация) в соответствии с правилами пауэрлифтинга Международной федерации пауэрлифтинга (далее – МФП).

Настоящие Правила являются обязательными для всех организаций, проводящих официальные спортивные соревнования, включённые в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – соревнования) на территории Российской Федерации.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил, трактуются в соответствии с Правилами МФП.

Участники соревнований обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами. Участниками соревнований являются представители команд, тренеры (помощники тренеров), спортсмены, судьи, ассистенты и пр.

### **ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

Пауэрлифтинг – вид спорта, включающий в себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова: «троеборье»,

- «троеборье классическое», «жим».
- Троеборье** – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «троеборье», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа, тяга становая. Соревнования по троеборью проводятся с использованием специальной экипировки.
- Троеборье классическое** – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «троеборье классическое», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа, тяга становая. Соревнования по троеборью классическому проводятся без использования специальной экипировки.
- Жим** – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «жим», включающие в себя упражнение: жим лёжа. Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки.

### 1.1. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Программа соревнований и расписание по дням определяется регламентом, разрабатываемым и утверждаемым Федерацией, и положением о соревнованиях, утверждаемым соответствующим органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации.

### 1.2. КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования классифицируются по характеру проведения и статусу.

#### 1.2.1. Характер проведения спортивных соревнований:

- Личные. В личных соревнованиях результаты засчитываются каждому спортсмену. Победитель соревнований определяется по наибольшему весу, поднятому в отдельной спортивной дисциплине.
- Командные. Командный зачёт среди команд субъектов Российской Федерации подводится отдельно среди мужских и женских команд. Очки начисляются спортсменам за занятые места в отдельной спортивной дисциплине.

Статус соревнований:

- Всероссийские соревнования, физкультурные мероприятия:

- чемпионат России;
- Кубок России;
- другие всероссийские соревнования, всероссийские физкультурные мероприятия среди лиц без ограничения верхней границы возраста;
- первенство России, Всероссийская спартакиада между субъектами Российской Федерации по летним видам спорта среди лиц с ограничением верхней границы возраста;
- другие всероссийские соревнования, всероссийские физкультурные мероприятия среди лиц с ограничением верхней границы возраста, Всероссийская универсиада, первенство среди студентов.
- Межрегиональные соревнования, физкультурные мероприятия:
  - федерального округа, двух и более федеральных округов, Спартакиады одного или двух и более федеральных округов или содержащие ограничения по профессиональному признаку среди лиц без ограничения верхней границы возраста;
  - первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, этапы Всероссийской спартакиады одного или двух и более федеральных округов или содержащие ограничения по профессиональному признаку среди лиц с ограничением верхней границы возраста.
- соревнования, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации:
  - чемпионат субъекта Российской Федерации;
  - Кубок субъекта Российской Федерации;
  - другие соревнования субъекта Российской Федерации, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди лиц без ограничения верхней границы возраста;
  - первенство субъекта Российской Федерации;
  - другие соревнования субъекта Российской Федерации, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста.
- соревнования муниципальных образований:
  - чемпионат муниципального образования, межмуниципальные соревнования среди лиц без ограничения верхней границы возраста;

- другие соревнования муниципального образования, физкультурные мероприятия муниципального образования среди лиц без ограничения верхней границы возраста;
- первенство муниципального образования, межмуниципальные соревнования среди лиц с ограничением верхней границы возраста;
- другие соревнования муниципального образования, физкультурные мероприятия муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста.

1.2.2. В чемпионатах, первенствах России участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации в соответствии с утверждённым Положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях (далее – Положение).

### **1.3. СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.3.1. Официальные соревнования по пауэрлифтингу проводятся в следующих спортивных дисциплинах и весовых категориях:

- троеборье - весовая категория 43 кг
- троеборье - весовая категория 47 кг
- троеборье - весовая категория 52 кг
- троеборье - весовая категория 53 кг
- троеборье - весовая категория 57 кг
- троеборье - весовая категория 59 кг
- троеборье - весовая категория 63 кг
- троеборье - весовая категория 66 кг
- троеборье - весовая категория 72 кг
- троеборье - весовая категория 74 кг
- троеборье - весовая категория 83 кг
- троеборье - весовая категория 84 кг
- троеборье - весовая категория 84+ кг
- троеборье - весовая категория 93 кг
- троеборье - весовая категория 105 кг
- троеборье - весовая категория 120 кг
- троеборье - весовая категория 120+ кг

- троеборье классическое - весовая категория 43 кг
- троеборье классическое - весовая категория 47 кг
- троеборье классическое - весовая категория 52 кг

троеборье классическое - весовая категория 53 кг  
троеборье классическое - весовая категория 57 кг  
троеборье классическое - весовая категория 59 кг  
троеборье классическое - весовая категория 63 кг  
троеборье классическое - весовая категория 66 кг  
троеборье классическое - весовая категория 72 кг  
троеборье классическое - весовая категория 74 кг  
троеборье классическое - весовая категория 83 кг  
троеборье классическое - весовая категория 84 кг  
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг  
троеборье классическое - весовая категория 93 кг  
троеборье классическое - весовая категория 105 кг  
троеборье классическое - весовая категория 120 кг  
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг

жим - весовая категория 43 кг  
жим - весовая категория 47 кг  
жим - весовая категория 52 кг  
жим - весовая категория 53 кг  
жим - весовая категория 57 кг  
жим - весовая категория 59 кг  
жим - весовая категория 63 кг  
жим - весовая категория 66 кг  
жим - весовая категория 72 кг  
жим - весовая категория 74 кг  
жим - весовая категория 83 кг  
жим - весовая категория 84 кг  
жим - весовая категория 84+ кг  
жим - весовая категория 93 кг  
жим - весовая категория 105 кг  
жим - весовая категория 120 кг  
жим - весовая категория 120+ кг

1.3.2. Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье», выполняются по сумме трёх упражнений (приседание, жим лёжа, тяга станова).

1.3.3. Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах троеборья проводятся с использованием специальной экипировки:

поддерживающего комбинезона, поддерживающей майки, бинтов на колени (или наколенников) и запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга.

1.3.4. Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах троеборья классического проводятся с использованием экипировки: неподдерживающего комбинезона, неподдерживающей футболки, бинтов на запястья, наколенников из неопрена, ремня, обуви для пауэрлифтинга.

1.3.5. Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах жима проводятся с использованием специальной экипировки: неподдерживающего комбинезона, поддерживающей майки, бинтов на запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга, бинтов на колени (или наколенников).

#### **1.4. ВИДЫ СПОРТИВНЫХ САНКЦИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ**

1.4.1. Любой участник соревнований (спортсмен, тренер, спортивный судья, представитель команды и пр.), дискредитирующий спорт своим неправильным поведением на соревнованиях, вблизи соревновательного помоста или в спортивном сооружении, или пытающийся неправомерно повлиять на результаты соревнований, должен быть официально предупреждён. Если нарушение продолжается, жюри, а в его отсутствие судьи, могут отстранить указанное лицо от соревнований и приказать ему покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и/или отстранении.

1.4.2. Жюри или судьи могут своим решением, принятым большинством голосов, немедленно отстранить участника соревнований, если они считают, что допущенное нарушение достаточно серьёзно, чтобы повлечь за собой немедленное отстранение, а не предупреждение. Руководитель команды должен быть информирован об отстранении.

1.4.3. Результат, достигнутый на соревнованиях отстранённым участником, решением жюри или судей может быть аннулирован.

1.4.4. К участникам соревнований могут применяться следующие санкции: предупреждение, выговор, отстранение, финансовое взыскание, дисквалификация, аннулирование результатов.

## 1.5. АНТИДОПИНГОВЫЕ ПРАВИЛА

Федерация, являясь членом МФП, признаёт авторитет Международного антидопингового агентства (WADA) и Национальной антидопинговой организации РУСАДА.

Все члены Федерации (спортсмены, тренеры, судьи и прочие участники) несут ответственность и исполняют обязанности, определённые Всемирным антидопинговым кодексом, Антидопинговым кодексом МФП и Общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными приказом Минспорта России от 9 августа 2016 года № 947.

Все члены Федерации соглашаются нести обязательства согласно статье 17 Антидопинговых правил МФП.

В любой момент соревнования, включённого в календарь Федерации, любой участвующий спортсмен может быть приглашён для сдачи допинг-контроля лицами, уполномоченными официальной антидопинговой организацией или Федерацией.

На соревнованиях, где организован отбор допинг-проб, спортсмен, получивший уведомление, обязан явиться в комнату проведения отбора допинг-проб. В случае если спортсмен, получивший уведомление, принимает участие в церемонии награждения, он обязан уведомить об этом представителя допинг-службы.

В соответствии с пунктом 10.11.1 Общероссийских антидопинговых правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока действия дисквалификации участвовать в спортивных соревнованиях ни в каком качестве.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

### 2.1. ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ

2.1.1. Соревнования по пауэрлифтингу проводятся среди спортсменов мужского и женского пола.

2.1.2. Спортсмены соревнуются в следующих возрастных группах:

№	Возрастная группа, Пол	Возраст	Международная (IPF, EPF) классификация
1	Юноши, девушки	12-13 лет*	-
2	Юноши, девушки	14-18 лет	Men SubJunior, Women SubJunior
3	Юниоры, юниорки	19-23 года	Men Junior, Women Junior
4	Мужчины, женщины	14 лет и старше	Men Open, Women Open

\* Участие спортсменов допускается только в первенствах муниципальных образований.

2.1.3. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

### 2.2. ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

Спортсмены соревнуются в весовых категориях в соответствии с собственным весом. Соревнования проводятся в следующих весовых категориях и следующей последовательности:

#### 2.2.1. Категории для мужчин

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. 59,0 кг – до 59,0 кг          | 6. 105,0 кг – от 93,01 до 105,0 кг            |
| 2. 66,0 кг – от 59,01 до 66,0 кг | 7. 120,0 кг – от 105,01 до 120,0 кг           |
| 3. 74,0 кг – от 66,01 до 74,0 кг | 8. 120,0+ кг от 120,01 и выше без ограничения |
| 4. 83,0 кг – от 74,01 до 83,0 кг |   |
| 5. 93,0 кг – от 83,01 до 93,0 кг |   |

#### 2.2.2. Категории для женщин

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. 47,0 кг – до 47,0 кг          | 5. 72,0 кг – от 63,01 до 72,0 кг               |
| 2. 52,0 кг – от 47,01 до 52,0 кг | 6. 84,0 кг – от 72,01 до 84,0 кг               |
| 3. 57,0 кг – от 52,01 до 57,0 кг | 7. 84,0+ кг – от 84,01 и выше без ограничения. |
| 4. 63,0 кг – от 57,01 до 63,0 кг |  |



### 2.2.3. Категории для юниоров 19-23 лет

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. 53,0 кг – до 53,0 кг          | 6. 93,0 кг – от 83,01 до 93,0 кг               |
| 2. 59,0 кг – от 53,01 до 59,0 кг | 7. 105,0 кг – от 93,01 до 105,0 кг             |
| 3. 66,0 кг – от 59,01 до 66,0 кг | 8. 120,0 кг – от 105,01 до 120,0 кг            |
| 4. 74,0 кг – от 66,01 до 74,0 кг | 9. 120,0+ кг от 120,01 и выше без ограничения. |
| 5. 83,0 кг – от 74,01 до 83,0 кг |  |

### 2.2.4. Категории для юниорок 19-23 лет

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. 43,0 кг – до 43,0 кг          | 5. 63,0 кг – от 57,01 до 63,0 кг               |
| 2. 47,0 кг – от 43,01 до 47,0 кг | 6. 72,0 кг – от 63,01 до 72,0 кг               |
| 3. 52,0 кг – от 47,01 до 52,0 кг | 7. 84,0 кг – от 72,01 до 84,0 кг               |
| 4. 57,0 кг – от 52,01 до 57,0 кг | 8. 84,0+ кг – от 84,01 и выше без ограничения. |

### 2.2.5. Категории для юношей 14-18 лет

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. 53,0 кг – до 53,0 кг          | 6. 93,0 кг – от 83,01 до 93,0 кг               |
| 2. 59,0 кг – от 53,01 до 59,0 кг | 7. 105,0 кг – от 93,01 до 105,0 кг             |
| 3. 66,0 кг – от 59,01 до 66,0 кг | 8. 120,0 кг – от 105,01 до 120,0 кг            |
| 4. 74,0 кг – от 66,01 до 74,0 кг | 9. 120,0+ кг от 120,01 и выше без ограничения. |
| 5. 83,0 кг – от 74,01 до 83,0 кг |  |

### 2.2.6. Категории для девушек 14-18 лет

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. 43,0 кг – до 43,0 кг          | 5. 63,0 кг – от 57,01 до 63,0 кг               |
| 2. 47,0 кг – от 43,01 до 47,0 кг | 6. 72,0 кг – от 63,01 до 72,0 кг               |
| 3. 52,0 кг – от 47,01 до 52,0 кг | 7. 84,0 кг – от 72,01 до 84,0 кг               |
| 4. 57,0 кг – от 52,01 до 57,0 кг | 8. 84,0+ кг – от 84,01 и выше без ограничения. |

### 2.2.7. Категории для юношей 12-13 лет

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. 53,0 кг – до 53,0 кг          | 6. 93,0 кг – от 83,01 до 93,0 кг               |
| 2. 59,0 кг – от 53,01 до 59,0 кг | 7. 105,0 кг – от 93,01 до 105,0 кг             |
| 3. 66,0 кг – от 59,01 до 66,0 кг | 8. 120,0 кг – от 105,01 до 120,0 кг            |
| 4. 74,0 кг – от 66,01 до 74,0 кг | 9. 120,0+ кг от 120,01 и выше без ограничения. |
| 5. 83,0 кг – от 74,01 до 83,0 кг |  |

### 2.2.8. Категории для девушек 12-13 лет

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. 43,0 кг – до 43,0 кг          | 5. 63,0 кг – от 57,01 до 63,0 кг                  |
| 2. 47,0 кг – от 43,01 до 47,0 кг | 6. 72,0 кг – от 63,01 до 72,0 кг                  |
| 3. 52,0 кг – от 47,01 до 52,0 кг | 7. 84,0 кг – от 72,01 до 84,0 кг                  |
| 4. 57,0 кг – от 52,01 до 57,0 кг | 8. 84,0+ кг – от 84,01 и выше без<br>ограничения. |

2.2.9. Спортсмен имеет право выступать в одном соревновании только в одной весовой категории.

2.2.10. Не допускается выступление мужчин в соревнованиях среди женщин и участие женщин в соревнованиях среди мужчин.

## 2.3. ДОПУСК СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

2.3.1. Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением о соревнованиях. В зависимости от требований Положения допуск спортсменов может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности и т.д.

2.3.2. Спортсмены должны быть официально заявлены на основании предварительной и окончательной заявок от организаций в соответствии с Положением о соревнованиях. Порядок подачи заявок см. п.5.1.

2.3.3. К участию во всероссийских соревнованиях спортсмены допускаются решением комиссии по допуску.

2.3.4. Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в спортивных соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

2.3.5. Участие в соревнованиях несовершеннолетних спортсменов допускается только при наличии письменного согласия родителей (опекунов), которое сдаётся в комиссию по допуску.

## 2.4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ

2.4.1. Спортсмены имеют право на участие в спортивных соревнованиях в порядке, установленном настоящими Правилами и положениями (регламентами) о соревнованиях.

2.4.2. Представитель команды обязан сдать в комиссию по допуску:

- Именные заявки на участие в соревнованиях, подписанные руководителем органа исполнительной власти в области Физической культуры и спорта Российской Федерации, председателем региональной спортивной федерации пауэрлифтинга, врачом физкультурно-спортивного диспансера и заверенные печатями этих организаций;
- индивидуальные заявочные взносы (размер взносов устанавливается Постановлением Президиума Федерации);
- личные карточки участников;

2.4.3. Спортсмены обязаны:

- находиться в соревновательной зоне, включая зону разминки, до окончания церемонии награждения его весовой категории;
- на соревнованиях, где организован отбор допинг-проб, спортсмен, получивший уведомление, обязан явиться в комнату проведения отбора допинг-проб. В случае если спортсмен, получивший уведомление, принимает участие в церемонии награждения, он обязан уведомить об этом представителя допинг-службы.

2.4.4. Участники соревнований обязаны:

- знать Правила и чётко их выполнять;
- соблюдать требования безопасности во время участия в спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать этические нормы в области спорта;
- строго соблюдать нормы поведения в спортивном зале.

## 2.5. УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, оригинал которого представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника спортивных соревнований.

Допускается применение электронного полиса страхования спортсмена от несчастного случая (ст.6.1. Закона РФ от 27.11.1992г. № 4015-1 «Об организации страхового дела в Российской Федерации» в ред. от 26.07.2017г. с изм. и доп. от 22.08.2017г.).

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАТОРАМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Региональная спортивная федерация, на территории которой проводятся соревнования, обязана до начала мероприятия:

- создать организационный комитет (далее – оргкомитет) по подготовке и проведению соревнования, состоящий из физических или юридических лиц, уполномоченных организатором; количество членов оргкомитета определяется в зависимости от статуса соревнований.

- разработать, утвердить и разослать заинтересованным организациям регламент соревнований;

- обеспечить подготовку к соревнованию, в соответствии с требованиями настоящих Правил;

Оргкомитет обязан обеспечить:

- оборудование для проведения соревнований, соответствующее данным Правилам;

- безопасность участников, врачебно-медицинское обслуживание и санитарно-гигиенический контроль в местах разминки и в соревновательной зоне;

- изготовление афиш, плакатов, оформление мест проведения соревнований;

- наличие наградной атрибутики;

- участие средств массовой информации в освещении соревнований.

Заявки на организацию и проведение всероссийских и межрегиональных соревнований для включения в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий Минспорта России (далее - ЕКП) и Календарный план Федерации следующего года должны быть направлены в Федерацию в письменной форме до 1 июля текущего года. Решение о месте проведения соревнований утверждается Президиумом Федерации.

Распределение прав и обязанностей, включая ответственность за причинённый вред участникам мероприятия и (или) третьим лицам, осуществляется на основе договора между Федерацией с иными организаторами спортивных соревнований (за исключением Министерства

спорта Российской Федерации) и регламента конкретного спортивного соревнования. Если распределение указанных прав и обязанностей осуществляется на основе договора, в регламенте конкретного спортивного соревнования приводится ссылка на реквизиты такого договора (номер и дата заключения договора).

### **3.1. ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТУ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Проводящая организация на месте проведения соревнований обязана обеспечить:

- за день до начала соревнований:
  - места проживания и питания участников соревнований;
  - место тренировок спортсменов;
  - сауну;
  - весы для контроля собственного веса спортсменов в местах проживания и тренировок;
  - помещение с условиями и оборудованием для проведения комиссии по допуску спортсменов, работы секретариата соревнований;
  - помещение для проведения технического совещания представителей команд и семинара судей;
- в дни проведения соревнований:
  - транспорт для участников соревнований от мест проживания к месту проведения соревнований и обратно;
  - техническую организацию и все соответствующие условия (инвентарь и оборудование, зал соревнований и помещения с необходимой мебелью и оргтехникой, технический персонал, скорую медицинскую помощь, прохладительные напитки и т. д.) для соревнований и тренировок, как это требуют настоящие Правила, включая:
    - зал соревнований;
    - зал разминки;
    - зону отдыха и подготовки спортсменов к выходу на помост;
    - комнату оказания первой медицинской помощи;
    - помещение для проведения отбора допинг-проб;
    - пресс-центр;
    - помещение для официальных лиц соревнований и почётных гостей;
    - помещение для секретариата;

- комнату взвешивания;
- комнату проверки экипировки;
- место для проведения тренировок (допустима организация места для проведения тренировок в другом спортивном сооружении).

## **3.2. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА**

В пауэрлифтинге к соревновательной зоне относится территория, включающая:

- соревновательный помост и подиум;
- столы для жюри и персонала по управлению Автоматизированной системой «Пауэрлифтинг» (АСП);
- зону разминки.

### **3.2.1. Соревновательная помост и подиум.**

Все соревновательные упражнения должны выполняться на соревновательном помосте.

- Соревновательный помост должна окружать свободная зона, размеры которой составляют 100 см. Эта зона должна быть ровной и освобождённой от каких-либо предметов.
- Если соревновательный помост располагается на подиуме, подиум должен соответствовать спецификации.
- Магnezия и канифоль должны быть предоставлены вблизи от соревновательного помоста.
- Чистящие и дезинфицирующие средства (антисептик, металлические проволочные щётки, тряпки, метла (веник), перчатки и другие чистящие материалы) должны быть предоставлены и аккуратно расположены вблизи от соревновательного помоста в доступности для ассистентов.
- Носилки или специальный медицинский спинодержатель должны находиться вблизи соревновательного помоста или подиума.
- Зона, доступная для тренеров/представителей команд, должна быть определена в соревновательной зоне и на подиуме. Зона для тренеров должен быть определена так, чтобы каждый тренер мог сам, в пределах этой зоны, выбрать удобное место для наблюдения за выполнением упражнений и подачи указаний спортсмену относительно технических деталей (например, глубины приседания).

### **3.2.2. Мебель для судей и персонала.**

- Расположение стульев для судей меняется в зависимости от вида упражнений.
- Стол и стулья жюри располагаются в месте, позволяющем ясный и свободный обзор соревновательного помоста/подиума.
- Стол и стул секретаря потока должны находиться со стороны выхода спортсменов на соревновательный помост.
- Стол и стул врача должны находиться в зоне разминки вблизи от точки выхода спортсменов на соревновательный помост.
- Столы и стулья персонала по управлению АСП должны быть и расположены рядом со столом секретаря потока.
- Стулья для ассистентов должны находиться на противоположной стороне от точки выхода спортсменов на соревновательный помост/подиум.
- На чемпионате, кубке и первенствах России должны быть обеспечены стол и стулья для 3-5 персон в расположении, симметричном столу жюри.

### **3.2.3. Зона разминки.**

Для подготовки к соревнованиям спортсменам должна быть предоставлена зона разминки, расположенная в непосредственной близости к соревновательному помосту/подиуму.

Разминочная зона должна быть оснащена следующим оборудованием:

- необходимым количеством разминочных помостов (1 помост на 3 участников потока);
- штангами, магниезией, канифолью и т.д. в соответствии с количеством соревнующихся спортсменов и разминочных помостов;
- динамиками громкоговорителя, связанными аудиосистемой с микрофоном секретаря;
- соревновательным табло, отражающим реальный процесс соревнований;
- табло порядка выхода на помост;
- дисплеем официального таймера;
- монитором или экраном с видео-воспроизведением происходящего на соревновательном помосте;
- столом для врача соревнований;
- водой/прохладительными напитками;
- резервными стойками, аналогичными соревновательным, для проверки высоты;

- стульями/скамьями для подготовки к выходу на подиум;
- туалетной комнатой (предпочтительно).

#### **3.2.4. Помещения.**

Следующие помещения должны быть предусмотрены на месте проведения соревнований:

- комната для проведения отбора допинг-проб;
- комната (комнаты) секретариата, оснащённую необходимой оргтехникой;
- комнаты для проведения заседаний и переговоров;
- комната для официальных лиц;
- комната судей;
- комната взвешивания и комната контрольного взвешивания.
- комната оказания первой медицинской помощи/медицинская комната;
- раздевалки с душем;
- сауна;
- зона отдыха спортсменов;
- пресс-центр;
- место тренировок (допустимо расположение в другом месте, но предпочтительно на месте проведения соревнований);

Только разрешённые Федерацией профессиональные камеры, записывающая аппаратура и издающая звуки аппаратура разрешены на месте проведения соревнований, включая соревновательную зону и дополнительные помещения.

### **3.3. ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **3.3.1. Автоматизированная система «Пауэрлифтинг» (АСП).**

Программный комплекс «Автоматизированная система «Пауэрлифтинг» (АСП) предназначен для подготовки первичной и соревновательной документации при проведении соревнований по пауэрлифтингу любого уровня. Также дополнительные модули АСП позволяют осуществлять трансляцию текущих протоколов на соревновательные табло и в сеть Интернет. Руководство пользователя – <http://asp.fpr-info.ru>.

#### **3.3.2. Световая сигнализация.**

Световая сигнализация – это техническое устройство, посредством которого судьи показывают оценку соревновательных упражнений.



Световая сигнализация состоит из одного трёх контрольных пультов – по одному для каждого из трёх судей и экрана для отображения судейских решений.

Каждый судья должен дать оценку нажатием кнопки: белой – для решения «подъём удачный», красной кнопки – для решения «подъём неудачный» в соответствии с действующими Правилами.

Модификация сигнализации может предусматривать дополнительные кнопки (красную, синюю и жёлтую) для указания ошибки.

Модификация сигнализации может предусматривать таймер отсчёта времени для выхода спортсмена на помост и для подачи заявок на следующий подход.

### **3.3.3. Таймер.**

Таймер ведёт отсчёт времени для выхода спортсмена на помост и для подачи заявок на следующий подход. На соревнованиях должен использоваться электронный таймер с обратным отсчётом времени с интервалом в 1 секунду. Таймер должен обладать возможностью включаться на любое время до 20 минут.

### **3.3.4. Часы.**

Часы должны находиться в месте, где будут видны всем участникам соревнований.

### **3.3.5. Табло попыток.**

Табло попыток должно быть, как в соревновательной зоне, так и в зоне разминки. На табло попыток должна отображаться следующая информация:

- фамилия, имя спортсмена;
- наименование спортивной команды, за которую выступает спортсмен;
- вес штанги;
- номер попытки;
- показания таймера, если они не отображаются отдельно на другом табло.

### **3.3.6. Демонстрационное табло («турнирная таблица»).**

Демонстрационное табло должно быть установлено в подходящем месте в соревновательной зоне как на месте проведения соревнований, так и разминки, чтобы демонстрировать ход соревнований и результаты в определённой категории, в которой проводятся соревнования в настоящий момент. Демонстрационное табло должно содержать следующую

информацию для всех спортсменов, соревнующихся в группе и для первых трёх из другой группы:

- номер жеребьёвки;
- фамилию и имя каждого спортсмена;
- год рождения;
- наименование спортивной команды, за которую выступает спортсмен;
- 3 попытки в приседаниях;
- 3 попытки в жиме лёжа;
- 3 попытки в тяге становой;
- сумму троеборья;
- занятое место;

Успешные и неуспешные попытки должны быть обозначены различно друг от друга (зачёркиванием или цветом).

### **3.3.7. Информационный стенд.**

Информационный стенд используется для размещения необходимой информации: списков участников, расписаний соревнований и движения транспорта, назначений судейских бригад и жюри, текущих рекордов, итоговых протоколов, дополнительных объявлений.

### **3.3.8. Информация о рекордах**

Рекорды в соревнующейся категории должны отображаться в соревновательной зоне. Информация о рекордах должна быть доступной в течение соревнования во всей группе и должна немедленно обновляться при установлении нового рекорда.

### **3.3.9. Видеоэкран (экраны)**

Видеоэкран (экраны) должны быть установлены в соревновательной зоне и в зоне разминки.

## **4. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ**

### **4.1. ПОМОСТ**

Все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5×2,5 м и максимум 4,0×4,0 м. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть плоской, твёрдой,

горизонтальной и накрыта материалом из нескользкого и гладкого коврового покрытия (т.е. на поверхности помоста не должно быть неровностей и выступов). Не разрешается использовать резиновые маты или подобные листовые материалы.

## 4.2. ГРИФЫ И ДИСКИ

На соревнованиях должны использоваться только грифы и диски, получившие официальное одобрение МФП (ФПР).

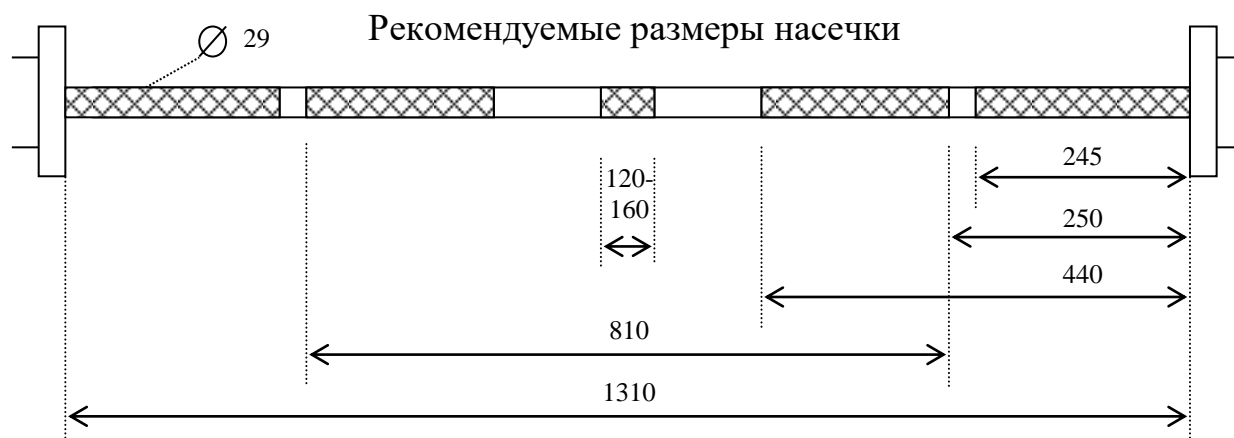
На соревнованиях могут применяться только те грифы и диски, которые отвечают требованиям настоящих правил. Разрешается применять только диски от штанги. При использовании грифов и дисков, не отвечающих перечисленным ниже требованиям, соревнования и установленные на них рекорды считаются недействительными.

В ходе соревнований нельзя менять гриф, кроме случаев, когда он изогнулся или был каким-то образом поврежден. Решение о замене грифа принимают ГСК, жюри или судьи.

4.2.1. **Гриф** должен быть прямым, иметь хорошую насечку и соответствовать следующим требованиям:

1. Общая длина не должна превышать 2,2 м.
2. Расстояние между втулками: 1,31 – 1,32 м.
3. Диаметр грифа: 28 – 29 мм.
4. Вес грифа – 20 кг. Вес грифа с замками должен равняться 25 кг.
5. Диаметр втулки: 50 – 52 мм.
6. По окружности грифа должны быть сделаны две отметки машинным способом или лентой, расстояние между отметками – 81 см.
7. Насечка не должна быть хромирована.

### Признанный МФП гриф штанги для пауэрлифтинга



Размеры в мм (насечка между втулками)

4.2.2. **Замки.**

1. При выполнении упражнения обязательно должны быть закреплены на грифе;
2. Вес каждого замка 2,0 кг.

4.2.3. **Диски** должны удовлетворять следующим требованиям

1. Диски должны состоять из такого набора: 1,25; 2,5; 5; 10; 15; 20 и 25 кг.
2. Для установления нового рекорда могут применяться диски меньшего веса: 0,25; 0,5; 1,0 кг.
3. Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах 0,25% или 10г от указанного веса.

Вес диска, кг	Максимум, кг	Минимум, кг
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

4. Диаметр отверстия диска: 52 – 53 мм.
5. Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см.
6. Диски весом 20 кг и более не должны быть толще 6 см.  
Диски весом 15 кг и менее не должны быть толще 3 см.  
На диски, покрытые резиной, ограничения по толщине не распространяются.
7. Диски должны быть следующих цветов:
  - 10 кг и меньше – любого цвета;
  - 15 кг – жёлтого;
  - 20 кг – синего;
  - 25 кг – красного

8. Все диски должны иметь чёткую маркировку своего веса и надеваться в определённой последовательности: более тяжёлые – внутри, затем более лёгкие – в нисходящем весовом порядке.
9. Первые и наиболее тяжёлые диски надеваются на гриф лицевой стороной внутрь, остальные – лицевой стороной наружу, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.
10. *подпункт утратил силу (приказ Минспорта России от 25 марта 2019 г. № 264)*

#### **4.3. СТОЙКИ ДЛЯ ПРИСЕДАНИЙ**

На соревнованиях должны использоваться только стойки для приседаний, изготовленные официально зарегистрированными производителями и допущенные к использованию Техническим комитетом МФП (ФПР).

1. Стойки должны изготавливаться такими, чтобы можно было регулировать их высоту: от 1,0 м в нижнем положении до 1,7 м в верхнем положении, через каждые 5 см.
2. Гидравлические стойки при подъёме на требуемую высоту должны обеспечивать безопасность с помощью шпилек.

#### **4.4. СТОЙКИ И СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА**

На соревнованиях должны использоваться только стойки для приседаний, изготовленные официально зарегистрированными производителями и допущенные к использованию Техническим комитетом МФП (ФПР).



4.4.1. **Стойки** должны удовлетворять следующим требованиям:

1. Высота стоек должна быть регулируемой: минимум 75 и максимум 110 см от пола до грифа на стойках.
2. Минимальное расстояние между стойками, измеряемое по внутренней части грифа, лежащего на стойках, должно быть равно 1,1 м.
3. Стойки должны быть оборудованы страховочными подставками, обеспечивающими безопасность при жиме.

4.4.2. **Скамья** должна быть гладкой, горизонтальной, прочной конструкции, обеспечивающей максимальную устойчивость, и иметь следующие размеры:

1. Длина скамьи – не менее 1,22 м.
2. Ширина скамьи – от 29 до 32 см.
3. Высота скамьи – от 42 до 45 см от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи.
4. Головная часть скамьи должна выступать на 22 см от середины стоек. Допускается отклонение этого размера на 5 см в любую сторону.

4.4.3. **Подставки** для ног.

1. Ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста.
2. Высота блоков: 5, 10, 20 и 30 см.
3. Рекомендуемые размеры: не менее 40х60 см.
4. Блоки должны быть покрыты таким же материалом, как и помост.

#### 4.5. ВЕСЫ

На соревнованиях требуется несколько идентичных весов.

Весы должны иметь сертификат (свидетельство) с датой поверки в пределах одного года до даты соревнований.

Весы для взвешивания спортсменов должны быть электронными, цифровыми и показывать вес с двумя десятичными знаками после запятой и иметь предел измерения не менее 200 кг.

#### 4.6. ТАБЛО

На месте соревнований должно быть установлено подробное табло, видимое зрителям, официальным лицам и всем присутствующим, следящим за ходом соревнований. Фамилии спортсменов должны быть расположены в соответствии с номерами жеребьёвки, проводимой для каждого соревновательного потока.

Группа				Присед.			Жим			Проме жут. сумма	Тяга			Сум- ма	Мес- то
№	Фамилия имя	Команда	Собств. Вес	1	2	3	1	2	3		1	2	3		
1															
...															
14															

#### 4.7. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.7.1. Для обработки оборудования запрещается использование каких-либо инородных веществ, за исключением тех, которые периодически используются в качестве стерилизующих средств для очистки грифа, скамьи для жима или помоста.

4.7.2. Чтобы избежать заражения кровь или частицы кожи, попавшие на гриф или помост, рекомендуется счищать раствором моющего средства с концентрацией 1:10, в том числе и в зале разминки.

#### 4.8. УСЛОВИЯ ЗАМЕНЫ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ

В ходе соревнований нельзя менять оборудование и инвентарь, кроме случаев, когда оно пришло в негодность. Гриф можно заменить, когда он изогнулся или был каким-то образом повреждён. Решение о замене грифа принимают ГСК, жюри или судьи.

## **5. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **5.1. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

5.1.1. Предварительная заявка должна быть направлена в Федерацию или оргкомитет соревнований по электронной почте не позднее, чем за 35 дней до начала соревнования.

5.1.2. Предварительная заявка должна содержать список участников с указанием имени и фамилии спортсмена, его весовой категории и лучшего результата, показанного на региональном, национальном или международном уровне в течение последних 12 месяцев. В список можно включать результат, показанный спортсменом на таком же соревновании в предыдущем году в той же весовой категории, в которой он заявляется на данном соревновании. Должны быть указаны дата и название соревнования, на котором показан лучший результат. Спортсмены, не представившие результаты, показанные на официальных соревнованиях за последние 12 месяцев, участвуют в данных соревнованиях в первой группе, если будет проводиться деление участников на группы.

5.1.3. В предварительную заявку должны быть включены судьи с указанием, какие весовые категории они могут (не могут) судить.

5.1.4. Изменения весовых категорий разрешаются не позднее, чем за 14 дней до соревнований.

5.1.5. Окончательная заявка с изменениями и дополнениями подаётся не позднее, чем за 14 дней до комиссии по допуску. Спортсмены, не указанные в окончательной заявке, не могут принимать участие в соревновании.

5.1.6. Именная заявка должна быть представлена в комиссию по допуску спортсменов в день приезда до завершения её работы в соответствии с Положением о соревнованиях образец заявки (стр. 85)

### **5.2. ЗАЯВОЧНЫЕ ВЗНОСЫ**

Размер индивидуальных заявочных взносов и срок уплаты устанавливаются высшим руководящим органом ФПР.

### **5.3. КОМИССИЯ ПО ДОПУСКУ**

5.3.1. В комиссию по допуску входят:



- Председатель – как правило, главный секретарь соревнований;
- представитель федерации;
- заместитель главного судьи по назначению судей;
- ответственный за размещение участников;
- ответственный за транспортное обеспечение;
- врач соревнований.

5.3.2. В комиссию по допуску сдаются:

- именные заявки на участие в соревнованиях (стр.85);
- личные карточки спортсменов;
- индивидуальные заявочные взносы.

5.3.3. По окончании работы комиссии по допуску проводится жеребьёвка допущенных спортсменов методом случайной выборки. Спортсмены сохраняют этот номер жребия в течение всего соревнования. Номер жребия определяет порядок взвешивания и очерёдность попыток в ходе соревнования, если в раунде два и более спортсмена заказали одинаковый вес для подхода.

5.3.4. По итогам комиссии по допуску формируются соревновательные потоки.

5.3.5. По окончании работы комиссии по допуску спортсменов до начала соревнований должно быть проведено собрание представителей команд и судей, на котором все заинтересованные стороны получают подробную информацию о соревнованиях.

#### **5.4. ФОРМИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОТОКОВ**

5.4.1. Соревновательный поток может быть составлен из одной или нескольких весовых категорий (на усмотрение организаторов соревнований).

5.4.2. Если в весовой категории участвует более 20 спортсменов, соревнования в этой весовой категории могут проводиться в 2 и более потока. Спортсмены распределяются по потокам в соответствии с результатами, показанными спортсменами на официальных соревнованиях в течение предыдущих 12 месяцев. В этом случае спортсмены с более слабыми результатами должны выступать раньше, чем более сильные.

5.4.3. Когда в соревновательном потоке участвуют 10 или более спортсменов, могут быть сформированы группы, состоящие из примерно одинакового числа спортсменов. Однако если в потоке соревнуются 15 или

более спортсменов, группы должны быть образованы в обязательном порядке.

5.4.4. В одну группу могут быть включены максимум четырнадцать спортсменов, выступающих в троеборье/троеборье классическом. В отдельном соревновании в дисциплине «жим» в одну группу могут быть включены максимум 20 спортсменов.

5.4.5. Группы определяются на основе данных о лучших результатах спортсменов, показанных на национальных и международных соревнованиях за последние 12 месяцев. Спортсмены с меньшими результатами образуют первую группу, затем, по мере увеличения результатов, формируются следующие группы. Если спортсмен не представил свой лучший результат за последние 12 месяцев, то он автоматически включается в первую группу.

5.4.6. Если 2 или более спортсменов имеют одинаковые результаты, показанные на официальных соревнованиях в течение предыдущих 12 месяцев, они могут быть распределены в различные группы в соответствии с их номером жеребьёвки (то есть, спортсмен с меньшим номером жеребьёвки распределяется в группу А, спортсмен с большим номером жеребьёвки – в группу Б).

## 5.5. ВЗВЕШИВАНИЕ

5.5.1. Все спортсмены весовой категории (категорий) должны пройти взвешивание.

5.5.2. Взвешивание участников должно проводиться не ранее, чем за 2 часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории (категориях) и продолжается полтора часа.

5.5.3. Взвешивание проводят двое или трое судей, назначенных для судейства данного потока, как правило, это секретарь, старший и один из боковых судья потока. На соревнованиях с участием женщин могут быть назначены дополнительные официальные лица женского пола (не обязательно судьи).

5.5.4. Перед началом соревнований судьи должны убедиться, что весы откалиброваны и работают точно (сертифицированы).

5.5.5. Для установления порядка взвешивания проводится жеребьёвка. Если жеребьёвка не была проведена заранее (по окончании комиссии по допуску), то она проводится перед началом взвешивания.

5.5.6. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или руководитель команды и назначенные судьи.

5.5.7. На взвешивании предъявляются:

- паспорт гражданина Российской Федерации или заменяющий его документ;
- для спортсменов, выступающих не за тот регион, где прописаны постоянно, справка о временной регистрации по месту жительства;
- полис страхования от несчастного случая;
- зачётная классификационная книжка;
- заявление о неупотреблении запрещённых препаратов (сдаётся судейской бригаде);
- для несовершеннолетних: согласие родителей (сдаётся судейской бригаде).

5.5.8. Спортсмены могут взвешиваться обнажёнными или в нижнем белье, которое должно отвечать требованиям, оговорённым в разделе 9.5 настоящих правил, и не должно значительно изменять вес спортсмена. В целях гигиены на спортсмене должны быть надеты носки или он должен иметь бумажное полотенце для покрытия платформы весов. Если возникает вопрос относительно веса нижнего белья, то может быть потребовано повторное взвешивание спортсмена обнажённым.

5.5.9. Спортсмен может взвешиваться только в той весовой категории, в которую он был заявлен не позднее 14 дней до соревнований.

5.5.10. Каждый спортсмен проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем спортсменам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой происходит взвешивание. Эти спортсмены должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь в отпущенные для этой категории полтора часа, в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Спортсмен, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках отведённого времени и в порядке, определённом жребием. При этом спортсмен может быть взвешен и по истечении полутора часов, отведённых на взвешивание, но только в том случае, если он пришёл на перевзвешивание вовремя, но не смог встать на весы по причине взвешивания участников, идущих по жребию впереди него. Тогда судьи, по своему усмотрению, могут разрешить спортсмену одно повторное взвешивание. Определённый при взвешивании собственный вес

участника не должен объявляться до тех пор, пока все участники данной весовой категории (категорий) не будут взвешены.

5.5.11. Во время взвешивания спортсмен заявляет начальные веса для первых попыток во всех упражнениях. Эти сведения заносятся в карточку участника и заверяются подписью спортсмена (его тренера).

5.5.12. На взвешивании каждому спортсмену выдаются карточки подходов. На соревнованиях по троеборью спортсмену выдаются одиннадцать бланков карточек: 3 – для приседания, 3 – для жима лёжа и 5 – для тяги становой. На соревнованиях по жиму спортсмену выдаются пять карточек.

5.5.13. Спортсменам следует до начала соревнований заказать высоту стоек для приседания и жима, а также, при необходимости, блоки (подставки) для ног. Протокол с указанием высоты стоек должен быть подписан после проверки спортсменом или его тренером. Копия этого официального документа передаётся в жюри, секретарю и руководителю ассистентов на помосте.

5.5.14. По окончании взвешивания карточки участников сдаются в секретариат соревнований для подготовки рабочего протокола.

5.5.15. Не позднее первого раунда взвешивания спортсмен (тренер или представитель спортсмена) должен подтвердить старшему судье потока, что спортсмен участвует в соревнованиях.

## **5.6. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **5.6.1. Общие положения.**

- Каждому участнику предоставляется по 3 попытки в каждом упражнении. В сумму троеборья засчитывается наибольший поднятый вес в каждом из упражнений.
- Три неудачные попытки в любом упражнении автоматически исключают спортсмена из соревнований в сумме троеборья. Спортсмен может продолжить борьбу за награды в отдельных упражнениях при условии, что такое награждение предусмотрено положением о соревнованиях.

### **5.6.2. Система раундов.**

5.6.2.1. Каждый спортсмен делает первый подход в первом раунде, второй – во втором раунде, третий – в третьем раунде. В каждом упражнении разрешается не более трёх попыток.

5.6.2.2. Во время взвешивания спортсмен или его тренер должны заявить начальные веса для всех трёх упражнений.

5.6.2.3. Спортсмену разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного и тогда порядок выхода спортсменов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Если спортсмен выступает в первой группе, то изменить вес можно не позднее, чем за 3 минуты до начала первого раунда в этом упражнении. Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее, чем за три подхода, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Секретарь должен не позднее, чем за одну минуту до прекращения приёма перезаявок на первый подход сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса. Если сообщение о крайнем сроке подачи перезаявок не было дано, тогда должно быть сделано объявление, разрешающее перезаявки, и спортсмен может изменить вес для первого подхода в пределах одной минуты после этого объявления.

5.6.2.4. Вес штанги всегда должен быть кратным 2,5 кг. Увеличение веса должно быть не менее 2,5 кг между всеми подходами, за исключением подходов на установление рекордов.

(а) В рекордной попытке вес штанги должен, как минимум, на 0,5 кг превышать существующий рекорд. Когда в рекордной попытке вес кратен 2,5 кг, допускается превышение этого веса от существующего рекорда на 0,5 кг.

(б) По ходу соревнований спортсмен может попросить установить рекордный вес, не кратный 2,5 кг. Если попытка успешна, то поднятый вес является результатом в соответствующем упражнении и засчитывается в сумму.

(в) Попытки установить рекорды могут быть предприняты спортсменом в любом или во всех своих разрешённых подходах.

(г) Спортсмен может заказывать для попыток на установление рекорда вес, не кратный 2,5 кг, только выступая на соревнованиях, соответствующих планируемому рекорду, т.е. спортсмен-юниор, выступая на чемпионате среди мужчин, не может делать добавку к весу штанги менее 2,5 кг для установления рекорда среди юниоров.

(д) В случае, когда один спортсмен заказал для следующего раунда вес, не кратный 2,5 кг, с целью установления нового рекорда, а другой спортсмен после этого показывает более высокий результат в предыдущем раунде, то заявленный первым спортсменом вес должен быть изменён до ближайшего веса, кратного 2,5 кг.

*Пример 1.* Существующий рекорд равен 302,5 кг. Спортсмен А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда 303,5 кг. Спортсмен Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Спортсмену А вес для второго раунда уменьшается от заявленного до 302,5 кг.

*Пример 2.* Существующий рекорд равен 300,0 кг. Спортсмен А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда 301,0 кг. Спортсмен Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Спортсмену А необходимо изменить вес для второго раунда до ближайшего веса, кратного 2,5 кг, т.е. до 302,5 кг.

5.6.2.5. После первого подхода спортсмен или его тренер должны решить, какой вес будет установлен для второго подхода. Этот вес необходимо внести в соответствующую клетку карточки подходов и предъявить секретарю в течение одной минуты после подхода. Такая же процедура предусматривается для второго и третьего подходов во всех трёх упражнениях. Ответственность за заявку на подход в течение отведённого времени лежит исключительно на спортсмене (его тренере). Карточки подходов вручаются секретарю.

Пример применяемых карточек приводится ниже. Необходимо помнить, что клеточка для первого подхода, используется только в том случае, если требуется изменение веса в первом подходе. Клеточки «3-1» и «3-2» используются для двух разрешённых изменений веса в третьем подходе в тяге становой и в жиме на соревнованиях в отдельной дисциплине «жим».

*Карточка подходов:*

<i>Место для скрепки</i>			Вес.кат. _____	<input type="checkbox"/>	приседание
Фамилия _____				<input type="checkbox"/>	Жим
Команда _____				<input type="checkbox"/>	тяга
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	3-1	3-2	
Подпись _____					

5.6.2.6. Спортсмен должен заявить свои вторые и третьи подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Отсчёт минуты начинается, как только загорятся сигнальные лампочки судейской

сигнализации. Если в течение этой минуты вес не заявлен, то спортсмену автоматически добавляется 2,5 кг к поднятому в предыдущем подходе весу для его следующего подхода в случае удачной попытки, или оставляется тот же вес в случае неудачной попытки.

5.6.2.7. Веса, заявленные на подходы во втором раунде во всех трёх упражнениях, не могут быть изменены. Точно так же не могут изменяться веса для подходов третьего раунда в приседании и жиме лежа. Согласно этому правилу однажды поданная заявка на подход не может быть изъята и заменена. Штанга должна быть нагружена согласно этой заявке и часы включены для отсчёта времени.

5.6.2.8. В третьем раунде в тяге разрешается дважды менять заявленный вес. Изменение заявленного на третий подход веса может быть сделано в сторону как увеличения, так и уменьшения. Однако это разрешено только при условии, что спортсмен ещё не вызван на помост к ранее заявленному весу и номер его жребия позволяет уменьшить заявленный вес.

5.6.2.9. Отдельные соревнования в жиме проводятся по общим правилам, что и соревнования в троеборье. Но в третьем раунде разрешается дважды изменить первоначально заявленный вес по тем же правилам, что приведены выше для тяги становой.

5.6.2.10. Для начала выполнения упражнения спортсмену даётся одна минута. Отсчёт начинается с момента вызова спортсмена секретарём.

5.6.2.11. Если группа состоит менее чем из 6 спортсменов, должно быть предоставлено дополнительное время в конце каждого раунда: при пяти спортсменах – 1 мин., при четырёх – 2, при трёх – 3. Три минуты дополнительного времени – максимум. Спортсмен должен следить за прохождением дополнительного времени. В случае предоставления дополнительного времени при выступлении спортсменов по группам дополнительное время объявляется по окончании последнего подхода в раунде. По истечении дополнительного времени устанавливается новый вес и даётся 1 минута очередному спортсмену для начала его подхода.

5.6.2.12. Во время каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть, кроме ситуаций, описанных в п. 5.6.2.3, и только в конце раунда.

5.6.2.13. Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными спортсменами весами для этого раунда. В случае, когда 2 спортсмена заявили одинаковый вес, спортсмен с меньшим по жеребьёвке

номером подходит первым. Это же правило распространяется на третий подход в тяге, где вес штанги может быть изменён дважды при условии, что ранее заказанный вес не был установлен.

*Пример:* спортсмен А, выступающий под номером 5, полученным при жеребьёвке, заказывает вес штанги 250,0 кг. Спортсмен Б, выступающий под номером 2, заказывает вес штанги 252,5 кг.

Спортсмен А не поднимает 250,0 кг. Может ли спортсмен Б перезаказать вес на 250,0 кг, чтобы стать победителем?

Ответ: нет, очерёдность выступлений по-прежнему определяется номером спортсмена, полученным при жеребьёвке.

5.6.2.14. Если спортсмен не справился с весом, он не должен снова выходить на помост, а будет ждать следующего раунда, в котором он может вновь использовать подход к этому весу. В случае неудачного подхода спортсмену необязательно заказывать тот же вес для следующего раунда, можно заказать и больший (но не меньший) вес.

5.6.2.15. Если подход оказался неудачным из-за ошибочно установленного веса штанги по вине ассистентов или из-за неисправности оборудования, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда.

5.6.2.16. Если секретарь сделал серьёзную ошибку во время вызова спортсмена, назвав имя не того спортсмена, который должен быть вызван, или объявив не тот вес штанги, который был заявлен, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда.

5.6.2.17. Если подход оказался неудачным по причине повреждения помоста, или штанга потеряла какую-то часть своего веса, рассыпавшись во время подъёма, или произошло вторжение каких-то внешних вмешательств, спортсмену, который пострадал, предоставляется дополнительная попытка в конце раунда.

5.6.2.18. Ответственность за решения, принимаемые в случаях, описанных в пп. 5.6.2.15-5.6.2.17, лежит исключительно на старшем судье.

5.6.2.19. Если установлен неправильный вес и это обнаружено до начала попытки спортсменом, то он может продолжить этот подход после поправки веса или взять дополнительную попытку в конце раунда. Во всех других случаях спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце раунда. Если при этом спортсмен оказался последним в раунде, то ему



добавляется 3 минуты для выполнения дополнительного подхода, предпоследнему спортсмену в раунде добавляется 2 минуты, а третьему с конца в этом раунде добавляется 1 минута для выполнения дополнительного подхода. В этих случаях, когда спортсмены выступают сами после себя и им предоставляется дополнительное время для отдыха, вес штанги устанавливается сразу же, как только предоставляется новый подход. Дополнительное время, таким образом, прибавляется к одной минуте, обычно предоставляемой для начала подхода. Включается таймер и у спортсмена есть в распоряжении это время до начала подхода. Таким образом, спортсмен, выступающий после самого себя, получает 4 минуты, в течение которых он может начать подход, как только будет готов. Предпоследнему в этом раунде спортсмену предоставляется 3 минуты, третьему с конца в этом раунде спортсмену даётся 2 минуты, всем остальным спортсменам будет предоставлена 1 минута для начала подхода.

В третьем раунде тяги или жима (соревнований в отдельной дисциплине-жим) при предоставлении спортсмену дополнительной попытки, по любой причине, предоставленный подход должен следовать после своей попытки (сам после себя).

5.6.2.20. Ответственность за решения, принимаемые в случае ошибок в установке веса штанги или неправильных объявлений, сделанных секретарём, лежит исключительно на старшем судье. Его решение сообщается секретарю, который делает соответствующее объявление.

*Примеры ошибок в установке веса штанги:*

(а) Если вес штанги оказался меньше, чем был заявлен, и попытка успешная, спортсмен может согласиться с этим подходом или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если подход неудачный, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу. В обоих вышеупомянутых случаях дополнительные попытки могут выполняться только в конце раунда, в котором допущена ошибка.

(б) Если вес штанги оказался больше заявленного и подход удачный, этот подход засчитывается. Однако затем вес штанги может быть уменьшен, если это требуется для других спортсменов. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.

(в) Если на концах штанги установлен неодинаковый вес или какое-либо изменение в штанге и дисках произошло во время выполнения упражнения, или помост пришёл в негодность, но подход был удачный, спортсмен может согласиться с этой попыткой или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если эта успешная попытка не кратна 2,5 кг, то в протокол соревнований будет внесён ближайший наименьший результат, кратный 2,5 кг. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.

(г) Если секретарь допустил ошибку, объявив вес штанги меньшим или большим того, что необходим спортсмену, старший судья должен принять такое же решение, что и при ошибочно установленном весе.

(д) Если по какой-либо причине спортсмену или его тренеру невозможно было оставаться вблизи помоста и следить за ходом соревнований и спортсмен пропустил свой подход, т.к. секретарь из-за невнимательности не вызвал его к заявленному весу, тогда вес штанги должен быть снижен до необходимого и спортсмену будет разрешено сделать свой подход, но только в конце раунда.

5.6.2.21. Ассистенты не должны помогать спортсмену в принятии исходного положения в любом из упражнений, их помощь разрешается только при первоначальном снятии штанги со стоек.

5.6.2.22. По окончании подхода спортсмен должен покинуть помост в течение 30 секунд. При несоблюдении этого требования поднятый вес спортсмену может быть не засчитан, по усмотрению судей. Нарушение правила 30-секундного покидания помоста также контролируется жюри. Это правило было принято для спортсменов, получивших какую-либо травму во время выполнения упражнений.

5.6.2.23. Если соревновательный поток состоит из одной группы, т.е. это максимум 14 человек в троеборье/троеборье классическом и 20 человек в жиме, между упражнениями устанавливается перерыв 20 минут. Этого времени достаточно для разминки и подготовки помоста.

5.6.2.24. Если соревновательный поток состоит двух или более групп, между упражнениями устанавливается перерыв 10 минут.

5.6.2.25. Когда 2 или более группы участвуют в потоке на одном помосте, то соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам. Интервалы между раундами не разрешаются, кроме тех, которые

необходимы для подготовки помоста. Например, в потоке участвуют две группы, первая группа выступает в трёх раундах в приседании. Затем вторая группа сразу же соревнуется в трёх раундах в приседании. Потом помост готовится для жима лёжа и первая группа соревнуется в трёх раундах в жиме лёжа, затем сразу же вторая группа проводит три раунда в жиме лёжа. Далее помост готовится для тяги становой и первая группа выполняет три раунда в тяге, после этого немедленно проводятся три раунда в тяге становой для второй группы. Такая система проведения соревнований исключает потерю времени, кроме той, которая необходима для подготовки помоста между упражнениями.

## **5.7. РАЗРЕШЁННЫЕ И ЗАПРЕЩЁННЫЕ ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ**

5.7.1. Во время соревнований, проводимых на помосте или сцене, только спортсмену и его тренеру, членам жюри, исполняющим обязанности судьям, ассистентам и техническому контролёру разрешается находиться у помоста или на сцене.

5.7.2. Во время выполнения упражнения только спортсмену, ассистентам и судьям разрешается находиться на помосте. Тренеры остаются в пределах отведённого для них места, определённого жюри или членом ГСК

5.7.3. Спортсмену не следует бинтоваться или поправлять костюм на виду у зрителей. Единственное исключение – можно поправлять пояс.

5.7.4. Запрещено использовать нашатырный спирт на виду у зрителей.

5.7.5. Запрещается хлестать и бить спортсмена на виду у зрителей и представителей средств массовой информации.

5.7.6. Если на соревнованиях есть музыкальное сопровождение, оператор должен отключать звук, когда спортсмен берётся за гриф штанги. Громкость звучания определяет жюри.

## **5.8. ПРОТЕСТЫ**

5.8.1. На соревнованиях все протесты на судейские решения, жалобы, относящиеся к ходу соревнований или по поведению любых лиц или лиц, принимающих участие в соревнованиях, должны подаваться в жюри. Протест или жалоба должны быть поданы председателю жюри руководителем команды, тренером или, в их отсутствие, самим спортсменом.

Это должно быть сделано сразу же за действием, на которое подаётся протест или жалоба.

5.8.2. Протест на решение судейской бригады на помосте должен быть подан до вызова следующего спортсмена на помост. При этом вносится залог. Протест не рассматривается при несоблюдении этих требований.

5.8.3. Размеры залога за поданный протест, определяются Постановлением Президиума ФПР. Залог возвращается при удовлетворении протеста.

5.8.4. Спортсмен (его представитель) может подать протест при любом решении судейской бригады на помосте (2:1 или 3:0). Если решение большинства членов жюри отличается от решения, вынесенного судьями на помосте, решение судей будет изменено, т.е. в этом случае жюри выносит вердикт большинством голосов членов жюри.

5.8.5. В исключительных случаях, когда в судействе была допущена очевидная ошибка или решение, вынесенное судьями, признано членами жюри технически неправильным, жюри может изменить судейское решение. Жюри может вызвать соответствующих судей для объяснения их решения. Если объяснение принято, никаких действий не производится. Если объяснение не принято и жюри единогласно в своём решении, решение судей будет изменено. Т.е. мнение членов жюри должно быть единогласным. Жюри может изменить судейские решения только «два к одному».

5.8.6. Если при принятии решения судьями на помосте допущена серьёзная ошибка, противоречащая техническим правилам, жюри может предоставить спортсмену дополнительный подход.

5.8.7. В случае необходимости для рассмотрения спорных ситуаций жюри может временно приостановить ход соревнования и удалиться для принятия решения. О принятом решении председатель информирует обратившегося с жалобой о своём решении. Вердикт жюри окончателен и не даёт права обращаться за апелляцией в другой орган. После принятия решения членами жюри соревнования продолжают, но следующему спортсмену предоставляется три минуты для выполнения подхода.

5.8.8. Если жалоба направлена против спортсмена или официального лица соперничающей команды, то она должна быть подана в письменной форме (со всеми требованиями официального документа).

5.8.9. При вынесении решений жюри основывается на настоящих Правилах. Ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил,

трактуются в соответствии с Правилами МФП и Постановлениями Президиума Федерации.

## **5.9. ПРОЦЕДУРА СНЯТИЯ СПОРТСМЕНА С СОРЕВНОВАНИЙ**

5.9.1. Если во время разминки или соревнований спортсмен жалуется на травму или проявляет признаки ухудшения состояния здоровья и самочувствия, официально назначенный врач соревнований имеет право на осмотр спортсмена. Если врач соревнований считает, что спортсмену не рекомендуется продолжать соревнование, он может, посоветовавшись с жюри, настоять на снятии спортсмена с соревнований. Руководитель команды или тренер должны быть официально извещены о таком решении.

5.9.2. Любой спортсмен или иной участник соревнований, дискредитирующие спорт своим неправильным поведением на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, жюри, а в его отсутствие судьи, могут отстранить указанное лицо от соревнований и приказать ему покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и/или отстранении.

5.9.3. Жюри или судьи могут своим решением, принятым большинством голосов, немедленно отстранить спортсмена или иного участника соревнований, если они считают, что допущенное нарушение достаточно серьезно, чтобы повлечь за собой немедленное отстранение, а не предупреждение. Руководитель команды должен быть информирован об отстранении.

## 5.10. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МЕСТ

5.10.1. В троеборье/троеборье классическом победители и призёры соревнований в каждой весовой категории определяются по наибольшей сумме набранных килограммов в трёх упражнениях.

5.10.2. В жиме победители и призёры соревнований в каждой весовой категории определяются по наибольшему результату.

5.10.3. Если два или более спортсменов набирают одинаковую сумму (результат), то более лёгкий спортсмен классифицируется выше, чем более тяжёлый.

5.10.4. Если два или более спортсменов набирают одинаковую сумму (результат) и имеют одинаковый собственный вес, то сильнейшим признаётся спортсмен, показавший наилучший результат первым.

5.10.5. Призёры абсолютного зачёта определяются по формуле МФП. Для определения результата сумма троеборья умножается на коэффициент Уилкса. Коэффициент определяется по таблице в зависимости от собственного веса спортсмена.

Формула МФП (Приложение № 1).

5.10.6. Абсолютным победителем соревнований («лучшим спортсменом») становится спортсмен, показавший наибольший результат.

5.10.7. Победители и призёры абсолютного зачёта выявляются из всех участников соревнований.

## 5.11. КОМАНДНЫЙ ЗАЧЁТ

5.11.1. В команду каждого субъекта Российской Федерации могут быть включены максимум 8 участников во всех восьми категориях среди мужчин и 8 участниц во всех семи категориях среди женщин, по 9 участников – среди юношей и юниоров и по 9 – среди девушек и юниорок. В одной весовой категории должно быть не более двух спортсменов.

5.11.2. Если федерация субъекта РФ выставляет для участия в соревнованиях большее количество спортсменов, чем указано в п. 4.9.1, то спортсмены, не включённые в команду, могут участвовать в личном зачёте. Очки командной борьбы им не начисляются. Представитель команды во время комиссии по допуску должен определить, кто именно будет выступать за команду.

5.11.3. Начисление командных очков на всероссийских и региональных соревнованиях должно производиться следующим образом: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4,

3, 2 – для первых девяти мест в любой весовой категории. Каждый следующий спортсмен, закончивший соревнования и набравший общую сумму, получает одно очко.

5.11.4. В командных соревнованиях очки начисляются по пяти лучшим результатам участников команды, занявших наиболее высокие места в личных соревнованиях, но не более двух в одной весовой категории. В случае одинаковой суммы очков у двух или нескольких команд первой становится та, которая имеет больше первых мест. Если число первых мест равно, то первой становится команда, имеющая больше вторых мест и т.д., учитывая места, занятые пятью зачётными участниками команды. Если и эти показатели равны, то лучшей становится команда, имеющая большую сумму по формуле МФП.

5.11.5. Каждая команда, имеющая в составе трёх и более спортсменов, должна включать в состав своей делегации не менее одного судьи. Если судья не может принять участие в судействе или быть членом жюри на данных соревнованиях, то в командном зачёте очки команде начисляются только по 4 лучшим её участникам.

## 5.12. НАГРАЖДЕНИЕ

5.12.1. Медали за 1, 2 и 3 места в каждой весовой категории вручаются в соответствии с лучшим показанным результатом в жиме на соревнованиях по жиму и в соответствии с набранной общей суммой лучших результатов на соревнованиях по троеборью/троеборью классическому. Для получения этих наград спортсмен должен выполнить хотя бы по одной успешной попытке в каждом из трёх упражнений.

5.12.2. В дополнение к этим наградам могут (если это предусмотрено положением о соревнованиях) вручаться медали или дипломы за 1, 2 и 3 места в отдельных упражнениях: приседании, жиме лёжа и тяге становой в каждой весовой категории.

5.12.3. В абсолютном зачёте спортсмены награждаются за первые 3 места.

5.12.4. Команды награждаются за первые 3 места.

5.12.5. Оргкомитетом соревнований могут быть учреждены дополнительные призы.

5.12.6. Форма одежды спортсменов для церемонии награждения на соревнованиях: спортивный костюм команды, футболка, спортивная обувь.

Контроль формы одежды осуществляет технический контролёр соответствующего соревновательного потока. Несоблюдение требований по форме одежды на награждении лишает спортсмена права на получение медали (медалей), хотя занятое им место в итоговом протоколе сохраняется.

5.12.7. Участие в церемонии награждения обязательно для каждого призёра. При награждении команд обязательно участие представителя команды.

5.12.8. Спортсмен, не явившийся на церемонию без предупреждения главного судьи (главного секретаря), лишается наград и места, о чём делается соответствующая пометка в протоколе ("не явился на награждение").

5.12.9. Порядок проведения церемонии награждения регламентируется Положением о церемонии награждения призёров всероссийских соревнований, утверждённым решением Президиума Федерации.

## **6. УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

### **6.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

6.1.1. Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах «троеборье» и «троеборье классическое» проводятся в трёх упражнениях, которые должны выполняться в следующей последовательности:

- 1) приседание;
- 2) жим лёжа;
- 3) тяга становая.

6.1.2. Все упражнения выполняются двумя руками.

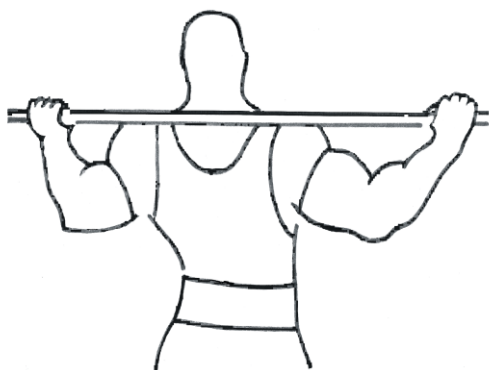
### **6.2. ПРИСЕДАНИЕ**

6.2.1. После снятия штанги со стоек ассистенты на помосте могут оказать помощь спортсмену в снятии штанги. Спортсмен, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах спортсмена, пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками до касания с их внутренней стороной.

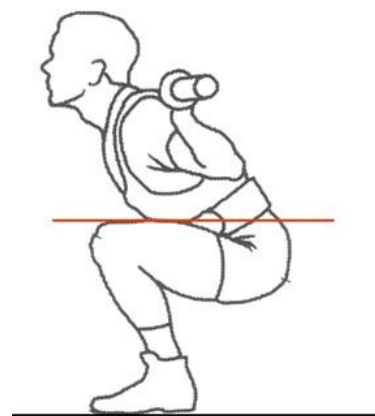
6.2.2. Как только спортсмен принял неподвижное положение с вертикально расположенным туловищем (допускается незначительное отклонение туловища от вертикального положения) и выпрямленными в коленях ногами (рис. а), старший судья должен подать сигнал для начала



приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчётливой командой «сесть». До получения сигнала для начала упражнения спортсмену разрешено для принятия стартовой позиции делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил. В целях безопасности старший судья может попросить спортсмена вернуть штангу на стойки, подав отчётливую команду «вернуть» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек спортсмен не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.



а)



б)

6.2.3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, спортсмен должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов были ниже, чем верхушки коленей (рис. б). Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если ноги спортсмена были согнуты в коленях.

6.2.4. Спортсмен должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда спортсмен примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

6.2.5. Сигнал «вернуть штангу на стойки» состоит из движения руки назад и отчётливой команды «стойки». После этого сигнала спортсмен должен вернуть штангу на стойки. Любые движения ступней ног после

команды «стойки» не являются причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В целях безопасности спортсмен может попросить помощи у ассистентов для возвращения штанги на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у спортсмена.

6.2.6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более 5 и не менее 2 ассистентов. Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2, 3, 4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этапах выполнения упражнения.

### **Причины,**

#### **по которым поднятый в приседании вес не засчитывается:**

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Двойное подсакивание из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания (подъёма) из приседа.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и (или) в конце упражнения (рис.а).
4. Шаги назад или вперёд, или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.
5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов находятся ниже, чем верхушки коленей, как показано на приведённом выше (рис.б).
6. Касание штанги или спортсмена страхующими между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
7. Касание ног локтями или плечами, которое поддерживает и помогает спортсмену. Разрешается лёгкое касание, если оно не помогает подъёму штанги.
8. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

### 6.3. ЖИМ ЛЁЖА

6.3.1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

6.3.2. Спортсмен должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ступни ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения. Движения ступней ног во время выполнения упражнения разрешены, но при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков (должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков). Волосы спортсмена не должны закрывать затылок во время выполнения жима лёжа. Предпочтительной формой причёски представляется собранные в хвост волосы или пучок. Члены жюри или судьи могут попросить спортсмена привести причёску в соответствие с этим положением.

6.3.3. Для обеспечения твёрдой опоры ног спортсмен может использовать подставки – ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. Должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20 и 30 см для подкладывания под ступни ног. Во время выполнения упражнения ступня должна полностью находиться на подставке.

6.3.4. Во время выполнения жима лёжа на помосте должно находиться 3 или 2 ассистента. После того, как спортсмен самостоятельно займёт правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подаётся на прямые руки.

Во время выполнения жима лёжа на помосте должно находиться не менее 2 и не более 5 ассистентов.

6.3.5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.

6.3.6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов спортсмен должен ждать сигнала старшего судьи с полностью

выпрямленными, «включёнными» в локтях руками. Сигнал к началу жима лёжа должен быть дан сразу же, как только спортсмен примет неподвижное положение и штанга будет находиться на выпрямленных руках. В целях безопасности старший судья может попросить спортсмена вернуть штангу на стойки, подав отчётливую команду «вернуть» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек спортсмен не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

6.3.7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчётливой командой «старт».

6.3.8. После получения сигнала спортсмен должен опустить штангу на грудь или область живота и выдержать её в неподвижном положении, после чего старший судья подаёт отчётливую команду «жать». После получения этой команды спортсмен должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включённые» в локтях руки. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчётливую команду «стойки» с одновременным движением руки назад. Если штанга была опущена на пояс или не коснулась груди или живота, то старшим судьёй на помосте подаётся команда «на стойки».

### **Причины,**

#### **по которым поднятый в жиме лёжа вес не засчитывается:**

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу.
3. Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь или область живота) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это помогает спортсмену.
4. Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима от груди.
5. Штанга не касается с грудью или областью живота, или соприкасается с ремнём.
6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные, «включённые» в локтях руки при завершении упражнения.

7. Касание штанги или спортсмена страхующими между сигналами старшего судьи для облегчения подъёма штанги.
8. Любое касание спортсменом ступнями ног скамьи или её опор.
9. Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима лёжа, которое облегчает подъем штанги.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лёжа на скамье.

#### **6.4. ТЯГА СТАНОВАЯ**

6.4.1. Спортсмен должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног спортсмена, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока спортсмен не встанет вертикально.

6.4.2. По завершении подъёма штанги в тяге становой ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

6.4.3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчётливой команды «вниз». Сигнал не подаётся до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и спортсмен не будет находиться в бесспорно финальной позиции.

6.4.4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считаются подходом. После начала подъёма не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока спортсмен не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад (лёгкое движение вниз при завершении упражнения), то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

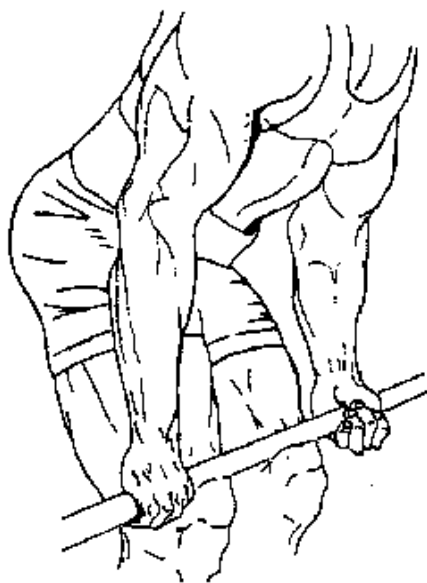
#### **Причины,**

##### **по которым поднятый в тяге становой вес не засчитывается:**

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведёнными назад плечами.
3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
4. Поддержка штанги бёдрами во время подъёма. Если штанга скользит по бёдрам при подъёме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не

является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения судейское решение должно приниматься в пользу спортсмена.

5. Шаги назад или вперёд, или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.
6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук прежде, чем она коснётся помоста.
8. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги становой.



*Рисунок иллюстрирует поддержку штанги бёдрами.*

## **7. СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

### **7.1. СИГНАЛИЗАЦИЯ**

7.1.1. На соревнованиях должна быть смонтирована система световой сигнализации, с помощью которой судьи могли бы сообщать о своих решениях. Может использоваться световая сигнализация подобная той, которая используется в тяжёлой атлетике.

7.1.2. Каждый судья управляет белым и красным светом. Эти два света означают соответственно «вес взят» и «вес не взят»/«попытка неудачная».

7.1.3. Лампы световой сигнализации располагаются горизонтально в соответствии с расположением трёх судей. Световая сигнализация должна быть устроена так, чтобы лампочки зажигались одновременно, а не по отдельности, как их включают судьи.

7.1.4. Когда судья видит нарушение правил, он включает красную кнопку своего пульта. Если большинство судей включает пульт, звучит звуковой сигнал, сообщающий спортсмену, что его подход неудачен. В этом случае спортсмену нет необходимости завершать этот подход.

7.1.5. В случае необходимости, например, при поломке электрической сигнализации, судьи должны иметь флажки или транспаранты белого и красного цветов, с помощью которых они могут показать своё решение после команды голосом старшего судьи «оценка».

## 7.2. КАРТОЧКИ ОШИБОК

После того как сигнализация сработает и появятся зажжённые световые сигналы, судья (судьи), который зажжёт красный свет, должен поднять соответствующую карточку (табличку), указывающую на причины отрицательной оценки. Если модификация сигнализации предусматривает отражение цвета ошибки на экране, то в использовании карточек нет необходимости.

### *Система номерных судейских сигнальных карточек (табличек) для сообщения о причинах неудачного подхода*

Цвет карточек:

ошибка № 1 – красная карточка;

ошибка № 2 – синяя;

ошибка № 3 – желтая.



Приседание	Жим лёжа	Тяга становая
<p style="text-align: center;"><b>1 (красная)</b></p> <p>Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.</p>	<p style="text-align: center;"><b>1 (красная)</b></p> <p>Штанга не опущена на грудь, т.е. не достигла (не коснулась) груди или была опущена на ремень.</p>	<p style="text-align: center;"><b>1 (красная)</b></p> <p>Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.</p> <p>Ошибка в принятии вертикального положения с отведёнными назад плечами.</p>



<p style="text-align: center;"><b>2 (синяя)</b></p> <p>Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.</p> <p>Любое движение штанги вниз во время подъёма из приседа.</p>	<p style="text-align: center;"><b>2 (синяя)</b></p> <p>Любое движение штанги вниз во время выполнения жима от груди.</p> <p>Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.</p>	<p style="text-align: center;"><b>2 (синяя)</b></p> <p>Любое движение штанги вниз, прежде чем она достигнет финального положения. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.</p> <p>Поддержка штанги бёдрами во время подъёма. Если штанга скользит по бёдрам при подъёме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.</p>
<p style="text-align: center;"><b>3 (жёлтая)</b></p> <p>Шаги назад или вперёд, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.</p> <p>Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.</p> <p>Двойное подсакивание или более одной попытки</p>	<p style="text-align: center;"><b>3 (жёлтая)</b></p> <p>Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это помогает спортсмену.</p> <p>Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при</p>	<p style="text-align: center;"><b>3 (жёлтая)</b></p> <p>Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.</p> <p>Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук прежде, чем она коснётся помоста.</p> <p>Шаги назад или вперёд, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней</p>

<p>вставания (подъёма) из нижнего положения приседа.</p> <p>Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.</p> <p>Касание ног локтями или плечами; разрешается лёгкое касание, если оно не помогает подъёму штанги.</p> <p>Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания. Незавершенное упражнение.</p>	<p>завершении упражнения.</p> <p>Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или ступней ног от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу.</p> <p>Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъёма штанги.</p> <p>Любое касание ступнями ног спортсмена скамьи или ею опор.</p> <p>Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лёжа на скамье. Незавершенное упражнение.</p>	<p>между носком и пяткой разрешаются.</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги становой. Незавершенное упражнение.</p>
---	---	--

## **8. ТРЕБОВАНИЯ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ**

8.1.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям «Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», утверждённых Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353, а также правилами вида спорта «пауэрлифтинг».

8.1.2. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **9. ЭКИПИРОВКА СПОРТСМЕНОВ**

### **9.1. КОСТЮМ**

#### **9.1.1. Поддерживающий костюм.**

Поддерживающий костюм может быть использован исключительно на соревнованиях с использованием специальной экипировки, далее – экипировка.

Поддерживающий костюм может быть использован при выполнении всех соревновательных движений на соревнованиях с использованием экипировки (допускается также альтернативное использование неподдерживающего костюма). При выполнении всех соревновательных упражнений лямки костюма должны быть надеты на плечи спортсмена.

На соревнованиях разрешается использование поддерживающих костюмов, изготовленных только производителями, указанными в «Списке экипировки и оборудования, разрешённых для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой МФП» (далее – «Список

разрешённой экипировки»). В дополнение, костюм, изготовленный производителем, указанным в Списке, должен соответствовать всем требованиям, предъявляемым к костюму Техническими правилами; поддерживающие костюмы, изготовленные производителем, указанным в Списке, но нарушающие Технические правила, не разрешаются для использования в соревнованиях.

### **Поддерживающий костюм**

**должен удовлетворять следующим требованиям:**

9.1.1.1. Костюм должен быть выполнен из одного слоя материала.

9.1.1.2. У костюма должны быть штанины длиной от 3 до 15 см, измеренными у костюма, надетого на спортсмена в положении стоя, от середины промежности вниз вдоль внутренней стороны ноги спортсмена.

9.1.1.3. Любое изменение в костюме, которое превышает установленную ширину, длину или толщину, делает его незаконным для соревнований.

9.1.1.4. Допускаются ушивания, выполненные вдоль фабричных швов, если они выполнены в виде складок. Складки должны быть сделаны только по оригинальным швам производителя. Эти складки должны производиться по внутренней стороне костюма или майки. Любые изменения, сделанные в других областях, чем швы изготовителя, являются незаконными. Складки не к основной ткани костюма не пришиваются.

9.1.1.5. В случае, если ушивание было сделано в лямках костюма, избыток материала больший, чем 3 см, должен быть повернут внутрь костюма, избыток материала к костюму не подшивается.

9.1.1.6. На костюме могут быть логотипы или эмблемы следующего характера:

- производителя, указанного в списке разрешённой экипировки;
- страны, представляемой спортсменом;
- имя спортсмена;
- содержащие название соревнований, на которых вступает спортсмен;
- логотипы или эмблемы, оговорённые в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
- эмблемы клуба спортсмена на соревнованиях уровня не выше национального;
- логотип индивидуального спонсора в соответствии с требованиями, описанными в п. 9.11 на соревнованиях уровня не выше национального;

- региональной спортивной федерации.

### **9.1.2. Неподдерживающий костюм.**

Неподдерживающий костюм должен использоваться на соревнованиях в троеборье классическом (без использования специальной экипировки) и может использоваться на соревнованиях с использованием экипировки. При выполнении всех соревновательных движений лямки костюма должны быть надеты на плечи спортсмена.

Такой же костюм используется на соревнованиях в дисциплине «жим».

На соревнованиях разрешается использование неподдерживающих костюмов, изготовленных только производителями, указанными в «Списке разрешённой экипировки». В дополнение, костюм, изготовленный производителем, указанным в Списке, должен соответствовать всем требованиям, предъявляемым к костюму Техническими правилами; неподдерживающие костюмы, изготовленные производителем, указанным в Списке, но нарушающие Технические правила, не разрешаются для использования в соревнованиях.

#### **Неподдерживающий костюм**

**должен удовлетворять следующим требованиям:**

9.1.2.1. Костюм должен представлять собой цельное по всей длине трико и сидеть на спортсмене без провисания.

9.1.2.2. Костюм должен быть выполнен из ткани или синтетического материала, такого, чтобы костюм не оказывал спортсмену поддержки при выполнении любого из соревновательных упражнений.

Это костюмы из эластичных материалов типа комбинезона, используемые в тяжелой атлетике, борьбе и гимнастике.

Такой костюм, отвечающий требованиям, указанным в пп. 9.1.2.3-9.1.2.5 данного раздела правил, не требует разрешения Технического комитета МФП для его использования на соревнованиях.

9.1.2.3. Материал костюма должен быть одинарной толщины, исключая область промежности, где допускается использование дополнительного усиливающего слоя материала, не превосходящего размера 12x24 см.

9.1.2.4. У костюма должны быть штанины длиной от 3 до 25 сантиметров, измеренными у костюма, надетого на спортсмена в положении стоя, от середины промежности вниз вдоль внутренней стороны ноги спортсмена.

9.1.2.5. На костюме могут быть логотипы или эмблемы следующего характера:

- производителя, указанного в списке разрешённой экипировки;
- страны, представляемой спортсменом;
- имя спортсмена;
- содержащие название соревнований, на которых вступает спортсмен;
- логотипы или эмблемы, оговорённые в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
- эмблемы клуба спортсмена на соревнованиях уровня не выше национального;
- логотип индивидуального спонсора в соответствии с требованиями, описанными в п. 9.11 на соревнованиях уровня не выше национального;
- региональной спортивной федерации.

9.1.2.6. Женщинам-спортсменам мусульманского вероисповедания разрешается использовать полный неподдерживающий костюм, закрывающий руки и ноги.

## 9.2. ФУТБОЛКА

Футболка является обязательной для любого спортсмена во время выполнения всех упражнений.

Единственным исключением из этих требований является то, что вместо футболки может использоваться поддерживающая майка (см. пункт 8.3). Одновременное использование футболки и поддерживающей майки не разрешается.

**Футболка должна удовлетворять следующим требованиям:**

9.2.1. Футболка должна быть изготовлена из ткани или синтетического материала и не должна содержать частей из прорезиненного или подобного растягивающегося материала, не должна иметь усиленных швов или карманов, а также пуговиц или молний. Исключение составляет усиленный слой ткани ворота.

9.2.2. Футболка должна иметь рукава, которые должны заканчиваться не выше нижней точки дельтовидной мышцы спортсмена и не закрывать локтевой сустав спортсмена.

9.2.3. Футболка должна быть однотонной или разноцветной, и на ней могут быть логотипы или эмблемы следующего характера:

- производителя, указанного в списке разрешенной экипировки;
- страны, представляемой спортсменом;
- имя спортсмена;
- содержащие название соревнований, на которых вступает спортсмен;
- логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
- эмблемы клуба спортсмена на соревнованиях уровня не выше национального;
- логотип индивидуального спонсора в соответствии с требованиями, описанными в п. 9.11 на соревнованиях уровня не выше национального;
- региональной спортивной федерации.

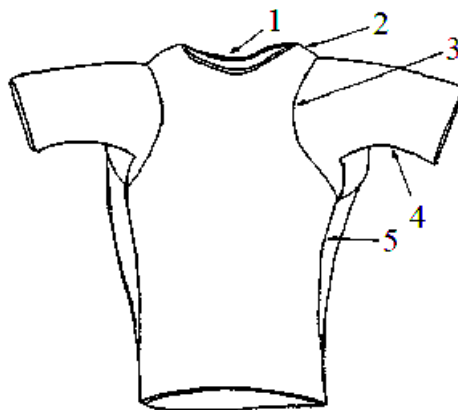
### 9.3. ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ МАЙКА

Только поддерживающая майка из числа приведённых в «Списке разрешённой экипировки» может быть использована на соревнованиях с использованием экипировки.

#### Поддерживающая майка

**должна удовлетворять следующим требованиям:**

9.3.1. Поддерживающая майка должна быть изготовлена из ткани или синтетического материала и не должна содержать частей из прорезиненного или подобного растягивающегося материала, не должна иметь усиленных швов или карманов, а также пуговиц или молний. Исключение составляет усиленный слой ткани ворота (на рисунке стрелка 1).



9.3.2. Любые манипуляции или изменения поддерживающей майки по сравнению с оригинальной майкой, поставляемой производителем и одобренной Техническим комитетом МФП, делают ее запрещенной для использования на соревнованиях. Материал надетой майки должен закрывать всю дельтовидную мышцу, как указано на рисунке стрелкой 2.

9.3.3. Поддерживающая майка должна иметь рукава, которые должны заканчиваться не выше нижней точки дельтовидной мышцы спортсмена и не быть такой длины, чтобы закрывать локтевой сустав спортсмена. Не допускается подтягивание или подвертывание рукавов на дельтовидную мышцу во время выполнения соревновательных упражнений.

9.3.4. Поддерживающая майка должна быть однотонной, то есть одного цвета, и на ней могут быть логотипы или эмблемы следующего характера:

- производителя, указанного в списке разрешенной экипировки;
- страны, представляемой спортсменом;
- имя спортсмена;
- содержащие название соревнований, на которых вступает спортсмен;
- логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
- эмблемы клуба спортсмена на соревнованиях уровня не выше национального;
- логотип индивидуального спонсора в соответствии с требованиями, описанными в п. 9.11 на соревнованиях уровня не выше национального.

#### 9.4. ПОЯС (РЕМЕНЬ)

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма. Только пояса, изготовленные производителем из числа приведенных в «Списке разрешенной экипировки», могут быть использованы на соревнованиях.

9.4.1. Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного нерастягивающегося материала из одного или нескольких слоёв, склеенных и (или) прошитых между собой.

9.4.2. Пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, креплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.



9.4.3. Пряжка крепится к одному концу пояса с помощью кнопок и (или) пришивается.

9.4.4. Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажный замок.

9.4.5. Петля для языка пояса крепится к ремню рядом с пряжкой посредством кнопок и (или) пришивается.

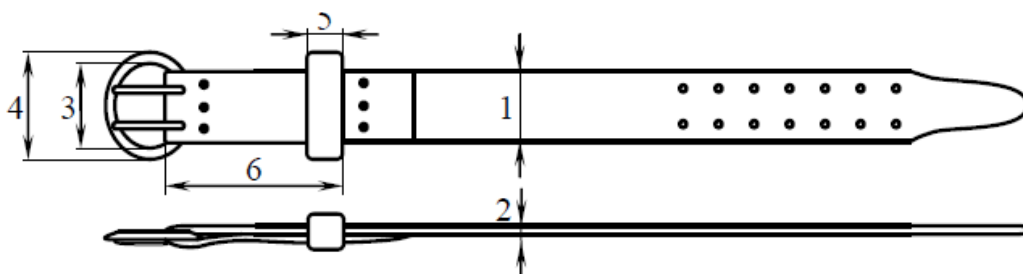
9.4.6. Пояс может быть одного или нескольких цветов.

9.4.7. На пояс могут быть нанесены логотипы или эмблемы следующего характера:

- страны, представляемой спортсменом;
- имя спортсмена;
- логотипы или эмблемы, оговорённые в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
- эмблемы клуба спортсмена на соревнованиях уровня не выше национального;
- логотип индивидуального спонсора в соответствии с требованиями, описанными в п. 9.11 на соревнованиях уровня не выше национального.

9.4.8. Контролируемые размеры:

1. Ширина пояса – максимум 10 см.
2. Толщина пояса в его основной части – максимум 13 мм.
3. Внутренняя ширина пряжки – не более 11 см.
4. Наружная ширина пряжки – максимум 13 см.
5. Ширина петли для языка на поясе – максимум 5 см.
6. Расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса – максимум 25 см.



## 9.5. ТРУСЫ

Под костюм спортсмен обязательно должен надевать стандартные фабричные трусы или плавки из смеси хлопка, нейлона или полиэстера, которые должны плотно облегать фигуру спортсмена.

Под костюм не разрешается надевать плавки пловца или другие предметы одежды, состоящие из прорезиненного или подобного растягивающегося материала за исключением прорезиненной тесьмы для трусов в области талии.

Женщины могут также надеть фабричный или спортивный бюстгальтер.

На соревнованиях не разрешено для использования любое поддерживающее нижнее белье.

			
<b>Разрешены</b>			<b>Не допускаются</b>

## 9.6. НОСКИ

Спортсмен обязательно должен надевать носки.

9.6.1. Носки могут быть любого цвета, однотонные или разноцветные, на них может быть изображена фирменная эмблема производителя.

9.6.2. Носки должны быть такой длины, чтобы не соприкасаться с намоткой колена или наколенником.

9.6.3. Использование чулок, полностью закрывающих ноги, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, строго запрещается.

9.6.4. Во время выполнения тяги становой спортсменом должны надеваться высокие носки (гольфы), защищающие голень.

9.6.5. Во время выполнения тяги становой могут использоваться лёгкие предохраняющие приспособления (щитки), которые надеваются между носком и голенью.

## 9.7. ОБУВЬ

Во время выполнения упражнений спортсмен обязательно должен надевать обувь.

9.7.1. Обувь применяется только для закрытых помещений (сменная обувь) в виде спортивных ботинок (туфель), кроссовок, специальных ботинок для тяжелой атлетики или пауэрлифтинга или тапочек для тяги.

9.7.2. Подошва обуви не должна быть выше 5 см.

9.7.3. Подошва обуви должна быть плоской, то есть без каких-либо выступов, неровностей или изменений от стандартного исполнения.

9.7.4. Толщина внутренних стелек, если они не являются частью фабрично изготовленной обуви, не должна превышать 1 см.

9.7.5. Запрещается использование подошвы обуви, изготовленной из любых видов сцепляющих материалов, это касается и любого вида сцепляющих вставок в подошву, например накладки из наждачной бумаги, шкурки и т.п. Запрещается использование на подошвах канифоли и магнезии. Разрешается смачивание подошвы водой.

9.7.6. Носки с прорезиненными вставками на наружной стороне подошвы недопустимы для использования в любом соревновательном движении – приседании, жиме, тяге.

## 9.8. НАКОЛЕННИКИ

Наколенники, выполненные в виде неопреновых цилиндров, могут быть использованы только на коленях спортсмена и могут быть на спортсмене при выполнении любого соревновательного упражнения. Наколенники не могут находиться ни на какой другой части тела спортсмена, кроме коленей.

Одновременное использование наколенников и бинтов не допускается.

Только наколенники из числа приведённых в «Списке разрешённой экипировки» могут быть допущены к использованию на соревнованиях. В дополнение любые такие наколенники, изготовленные производителем, указанным в Списке, должны соответствовать всем требованиям, предъявляемым к наколенникам Техническими правилами МФП. Наколенники, изготовленные производителем, указанным в Списке, но нарушающие Технические правила, не допускаются для использования в соревнованиях

**Наколенники должны удовлетворять следующим требованиям:**

9.8.1. Наколенники должны быть выполнены полностью из одного слоя неопрена или в основном из неопрена плюс дополнительный слой неподдерживающей ткани на нем. На ткани могут присутствовать прошитые швы. Конструкция наколенников не должна обеспечивать заметной поддержки или отдачи коленям спортсмена.

9.8.2. Максимальная толщина наколенников не должна превосходить 7 мм, а максимальная длина 30 см.

9.8.3. Наколенники не должны иметь дополнительных лямок, липучек, затягивающихся шнурков и подобных поддерживающих устройств.

9.8.4. Наколенники должны быть непрерывными цилиндрами без отверстий в неопрене или другом покрывающем их материале

9.8.5. Во время соревнований надетые на спортсменов наколенники не должны соприкасаться с костюмом или носками спортсмена и своей серединой должны находиться на коленном суставе спортсмена.

## 9.9. ПОВЯЗКИ И БИНТЫ

Разрешается применять повязки или бинты только из эластичных однослойных фабричных материалов: полиэстера, хлопка или их комбинации и медицинского крепа.

### 9.9.1. Запястья.

8.9.2.1. Можно использовать бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину.

8.9.2.2. К бинтам может быть прикреплена петля как средство безопасности. Во время подъёма штанги петля должна быть снята с большого или других пальцев.

8.9.2.3. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз (на кисть) – не более 2 см. Общая ширина – не более 12 см.

8.9.2.4. Длина специальных бинтов в виде «рукава» вместе с имеющимися «липучками» для закрепления не должна быть более 1 м.

8.9.2.5. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 12 см. Комбинация их с бинтами не разрешается.

### 9.9.2. Бинты на колени.

8.9.2.1. Бинты, не превышающие в длину 2 м и в ширину 8 см, разрешается использовать только в соревнованиях, заявленных как экипировочные.

8.9.2.2. Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15 см, т.е. общая ширина намотки не более 30 см.

8.9.2.3. Альтернативно можно использовать эластичные поддерживающие наколенники длиной не более 30 см. Комбинация бинтов и наколенников строго запрещается. Материал на основе неопрена может быть использован только в наколенниках в виде «рукава».

8.9.2.4. Бинты не должны соприкасаться с носками или костюмом спортсмена.

8.9.2.5. Не допускается использование бинтов где-либо на теле.

### 9.9.3. Медицинский пластырь.

8.9.2.6. Два слоя медицинской ленты можно наматывать вокруг больших пальцев.

8.9.2.7. Запрещается использовать медицинскую ленту или её аналог где-либо на теле без официального разрешения жюри или старшего судьи. Медицинская лента не должна использоваться для оказания помощи спортсмену при подъёме штанги.

8.9.2.8. С разрешения жюри официальный врач соревнований или дежурный фельдшер могут накладывать медицинскую ленту на травмированные части тела. Однако при этом повязка не должна создавать преимущества при подъёме штанги.

## 9.10. ПРОВЕРКА ЭКИПИРОВКИ

9.10.1. Проверка предметов личной экипировки может производиться в любое время (время может быть объявлено на техническом совещании), отведённое для соревнований, но не позже, чем за 20 мин. до начала соревнований в соответствующей весовой категории.

9.10.2. Проверку экипировки проводят технический контролёр и один из судей, назначенных для судейства данного потока. Все предметы должны быть проверены и разрешены перед тем, как их проштампуют (промаркируют).

9.10.3. Все предметы, упомянутые ранее в разделе 8 «Экипировка спортсменов», должны быть проверены.

9.10.4. Бинты, превышающие разрешённую длину, должны быть запрещены, но они могут быть укорочены до разрешённой длины и представлены для проверки повторно.

9.10.5. Любая принадлежность формы и экипировки должна быть запрещена, если она имеет неопрятный вид или порвана (повреждена).

9.10.6. После окончания проверки подписанный протокол вручается председателю жюри.

9.10.7. Если после проверки спортсмен появится на помосте, надев или применив любой запрещённый предмет или принадлежность, за исключением тех, что были по невнимательности разрешены судьями, то он немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.

9.10.8. Ношение головных уборов во время выступления на помосте запрещено. Женщины-мусульманки могут носить головной платок-хиджаб.

9.10.9. Такие предметы, как часы, ювелирные украшения, мундштуки, очки и женские гигиенические принадлежности, для проверки не предъявляются.

9.10.10. Перед подходом на установление рекорда спортсмен должен быть проверен техническим контролёром. Если при этом у спортсмена обнаружат запрещённые предметы формы и экипировки, за исключением тех, что были разрешены судьями по невнимательности, спортсмен немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.

9.10.11. Судьи и технический контролер, назначенные на судейство определенной весовой категории, должны собраться за 5 минут до начала проверки предметов личной экипировки.

## 9.11. ЛОГОТИПЫ СПОНСОРОВ

В дополнение к логотипам и эмблемам производителей, указанных в «Списке экипировки и оборудования, разрешённых для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой МФП», представитель или сам спортсмен может обратиться к Генеральному секретарю Федерации за разрешением использовать на предметах личной экипировки дополнительные логотипы или эмблемы, разрешённые только для указанного спортсмена. Такое заявление о разрешении использования дополнительных логотипов должно сопровождаться подтверждающими документами согласно правилам МФП. Федерация в лице Президиума может утвердить дополнительный логотип или эмблему, однако имеет право отклонить заявку в том случае, если, по мнению Президиума, логотип или эмблема вредит интересам Федерации или не соответствует общепринятым требованиям Технических правил. Президиум также имеет право устанавливать размер логотипа или эмблемы и указывать место его расположения на любом предмете личной экипировки.

Любое разрешение остаётся действительным с момента выдачи подтверждающего документа в течение двенадцати месяцев, после чего для продления разрешения на использование логотипа или эмблемы снова должна быть пройдена вышеописанная процедура. Логотипы или эмблемы, разрешённые по этому правилу, должны быть указаны в дополнении к «Списку экипировки и оборудования, разрешённых для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой МФП»; кроме этого, представителем Федерации отправляется письмо к заявителям, чьи логотипы или эмблемы

были допущены. В письме указывается изображение разрешённого логотипа или эмблемы, указывается дата начала разрешения к использованию и устанавливаются все ограничения использования. Это письмо является достаточным подтверждением легального использования логотипа или эмблемы для судей на соревнованиях.

Логотипы и эмблемы производителей, не указанных в «Списке экипировки и оборудования, разрешённых для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой МФП» и не добавленные согласно процедуре, описанной выше в пункте «Логотипы спонсоров» могут быть расположены только на футболках, обуви или носках спортсмена и не превышать по размеру  $5 \times 2$  см.

Для того, чтобы привести предмет экипировки в соответствие с правилами, спортсмен может использовать специальный пластырь цвета, совпадающего с основным цветом предмета экипировки для того, чтобы скрыть неутверждённый логотип или эмблему.

## 9.12. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

9.12.1. Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки.

9.12.2. Разрешается использование (нанесение на тело или предметы экипировки, за исключением бинтов) детской присыпки, канифоли, талька или магнезии.

## 9.13. ФОРМА ОДЕЖДЫ ТРЕНЕРОВ

Тренеры, их помощники и представители команд, находящиеся в соревновательной зоне и зоне разминки, должны быть одеты в спортивную одежду (спортивную куртку или футболку, спортивные брюки или шорты) и спортивную обувь, для закрытых помещений (сменную).

В случае нарушения этого требования технический контролёр или жюри могут запретить тренеру/помощнику/представителю находиться в зоне разминки, в месте подготовки к выходу на помост или вблизи помоста.

## 10. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

## 10.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Спортивный судья (далее – судья) – физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования (оргкомитетом) обеспечить соблюдение Правил вида спорта и Положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

Судья действует в качестве беспристрастного судьи спортивного соревнования. Это влечёт за собой обязанность добросовестно, точно и последовательно исполнять свои функции.

## 10.2. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

10.2.1. Состав главной судейской коллегии утверждается Судейским комитетом Федерации по представлению оргкомитета. Всех судей на всероссийских соревнованиях назначает и распределяет по должностям и потокам заместитель главного судьи по назначению судейских бригад – судья всероссийской категории, назначенный Судейским комитетом Федерации.

10.2.2. Состав главной судейской коллегии (ГСК):

- Главный судья
- Главный секретарь
- Заместитель (заместители) главного судьи
- Заместитель (заместители) главного секретаря

10.2.3. Состав судейской бригады:

- Судьи на помосте (3 человека)
- Судья-секретарь (секретарь)
- Судья-технический контролёр (технический контролёр)
- Судья-хронометрист (хронометрист)

10.2.4. Жюри.

Состоит из трёх или пяти судей наивысшей категории из числа присутствующих на соревнованиях. Является высшим апелляционным и надзорным органом соревнований.

10.2.5. Официальная форма судьи:

- Темно-синий пиджак
- Серые брюки/юбка (джинсы не допускаются)



- Белая рубашка
- Галстук/шарф Федерации
- Черные туфли
- Шеврон судьи на левом лацкане пиджака.

10.2.6. Перед началом соревнования должно быть проведено техническое совещание. Обязательно на чемпионате, Кубке и первенствах России и всякий раз, когда это возможно на других соревнованиях, должно быть проведено совещание судей в конце соревновательного дня. Участие в обоих совещаниях является обязательным для всех назначенных судей.

10.2.7. На чемпионате, Кубке и первенствах России судьи в каждой бригаде должны быть представителями разных субъектов Российской Федерации и могут быть как мужчинами, так и женщинами.

10.2.8. Судьи должны явиться на свои рабочие места не позднее, чем за 10 минут до исполнения своих обязанностей и должны быть в зоне соревнований не позднее, чем за 5 минут до представления спортсменов и судей.

10.2.9. Судьи должны предъявить председателю жюри документы, подтверждающие свою квалификацию.

10.2.10. Работа в составе судейской коллегии не исключает возможности участия в соревнованиях в качестве спортсмена и/или тренера

### **10.3. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ЧЛЕНОВ ГЛАВНОЙ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ**

#### **10.3.1. Главный судья.**

Главный судья возглавляет и руководит работой судейской коллегии, руководит соревнованиями, отвечает за подготовку и проведение соревнований (спортивная часть) в соответствии с Правилами и Положением о соревнованиях.

Главный судья обязан:

- проверить соответствие пожарной безопасности, безопасности участников и зрителей;
- проверить подготовку места проведения соревнований, оборудования и инвентаря, подсобных помещений;
- проверить, что весы откалиброваны и работают точно (сертифицированы), помост, соревновательное оборудование, грифы и диски соответствуют всем требованиям правил;
- подписать акт готовности спортивного сооружения к проведению спортивного мероприятия;
- утвердить расписание соревнования;
- по представлению заместителя главного судьи утвердить судейские бригады по соревновательным потокам;
- руководить ГСК соревнований;
- контролировать проведение соревнований;
- обеспечить информацией участников, судей, зрителей, руководителей команд, представителей прессы, радио и телевидения; обеспечить видеосъемку и интернет-трансляцию соревнований;
- по окончании соревновательного дня совместно с представителями команд и судьями подвести итоги и утвердить протокол;
- по окончании соревнований сдать отчет в организацию, проводящую соревнования;
- провести совещание ГСК, подвести итоги соревнований, провести оценку работы-членов ГСК и занести полученные оценки в книжку судьи.

Главный судья определяет порядок работы дополнительного персонала, а также даёт разрешение фотографам и представителям СМИ проводить работу в местах проведения соревнований.

Главный судья осуществляет контроль за ходом соревнования и выполняет свои обязанности в тесном сотрудничестве с председателем жюри.

Главный судья проверяет и подписывает окончательный протокол соревнования.

### **10.3.2. Заместитель главного судьи.**

Количество заместителей главного судьи зависит от статуса соревнований. Один из них является заместителем главного судьи по

назначению судейских бригад и назначается Судейским комитетом Федерации.

Заместитель главного судьи выполняет задания по указаниям главного судьи. В отсутствие главного судьи заместитель исполняет его обязанности, пользуясь его правами.

Заместитель главного судьи обязан:

- следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований;
- содействовать оказанию медицинской помощи при повреждениях и заболеваниях;
- по окончании соревнований представить в организацию, проводившую соревнования, отчёт о медико-санитарном обеспечении соревнований вместе с врачом соревнований;
- представить техническое задание по проведению соревнований в дирекцию спортооружения, в котором проводятся соревнования;
- подготовить место проведения соревнований (спортивное оборудование, помещения для ГСК и судей, оформление зала, реклама и рекламные щиты, информационные стенды, канцелярские принадлежности для секретариата и т.д.);
- следить за выполнением правил техники безопасности и безопасностью участников на момент проведения официальных тренировок и соревнований;
- обеспечивать контроль правил соревнований на всех стадиях проведения соревнований.

Заместитель главного судьи по назначению судейских бригад обязан:

- распределять судей по соревновательным потокам;
- заполнять листы назначения судей и членов жюри на соревнованиях и информировать судей о порядке их работы по потокам;
- представлять на утверждение главного судьи распределение судей по соревновательным потокам;
- проводить инструктаж судей перед началом соревнований;
- консультировать судей по процедуре взвешивания и всем другим вопросам, которые входят в его компетенцию;
- контролировать работу судей;
- при необходимости подготавливать документы для оплаты работы судей;

- обеспечивать контроль правил соревнований на всех стадиях проведения соревнований.

### 10.3.3. Главный секретарь.

Подчиняется главному судье соревнований, выполняет его распоряжения. Главный секретарь является ответственным за проверку и обработку полученной информации, требуемой для эффективного проведения соревнований и распространения требуемой подписанной информации. Готовит отчёт о соревнованиях и представляет его в Федерацию пауэрлифтинга России

Главный секретарь обязан:

- принять предварительные заявки и сформировать список участников (номинацию) и расписание для опубликования в Интернете;
- организовать всю работу секретариата;
- проверить предварительные и окончательные заявки на участие в соревнованиях вместе с врачом соревнований;
- провести комиссию по допуску;
- подготовить отчет по итогам работы комиссии по допуску;
- обеспечить представителей, тренеров, участников, судей необходимой технической документацией на совещании;
- принять участие в проведении технического совещания;
- провести жеребьёвку спортсменов и сформировать списки участников по весовым категориям.

### 10.3.4. Заместитель главного секретаря.

Количество заместителей главного секретаря зависит от статуса соревнований. Один из них является заместителем главного секретаря по награждению.

- в отсутствие главного секретаря выполнять обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами;
- после проведения технического совещания, когда окончательно определены составы команд, подготавливать документацию для каждого соревновательного потока: протоколы проверки предметов личной экипировки, листы замера высоты стоек, листы порядка взвешивания для каждого потока, вписывая в них фамилии и необходимые данные заявленных участников, обеспечивать необходимой документацией жюри и главную судейскую коллегию;

- вывешивать документацию о ходе соревнований на информационную доску;
- обеспечивать информацией о соревнованиях спортсменов, тренеров, представителей.

Заместитель главного судьи по награждению обязан:

- подготавливать наградную атрибутику для церемонии награждения;
- проводить церемонию награждения победителей и призёров;
- оформлять отчётные документы по награждению.

#### 10.3.5. Секретариат.

- состоит из главного секретаря, его заместителей, помощников, состав секретариата зависит от статуса соревнований;
- готовит полный отчёт по установленной форме о результатах соревнований для организаций и представителей (список спортсменов, список судей, составы судейских бригад по дням соревнований, результаты командного зачёта, отчёт комиссии по допуску).

### 10.4. ЖЮРИ

10.4.1. На всероссийских соревнованиях для руководства каждым соревновательным потоком назначается жюри, все члены жюри должны иметь квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории».

10.4.2. Всех членов жюри на всероссийских соревнованиях назначает и распределяет по должностям заместитель главного судьи.

10.4.3. Жюри состоит из 3 членов, при необходимости – из 5.

10.4.4. Перед началом каждого потока председатель жюри должен удостовериться, что члены жюри имеют полное представление об их должностных обязанностях.

10.4.5. Жюри осуществляет полный контроль в зоне соревнования и его основная функция – обеспечить, чтобы настоящие Правила и положение о соревнованиях корректно применялись и выполнялись.

10.4.6. Жюри управляет работой судей, секретарей, ассистентов.

10.4.7. На протяжении всего хода соревнования, наблюдая за работой судей, члены жюри могут выделить какие-либо особенные случаи посредством письменного отчёта.

10.4.8. Жюри большинством голосов может заменить любого из судей, чьи решения подтверждают его некомпетентность. До отстранения судья должен быть предупреждён.

10.4.9. Беспристрастность всех судей не подлежит сомнению. Ошибки в судействе могут возникать непроизвольно и в таких ситуациях, при желании или по просьбе жюри, судье предлагается объяснить жюри его решение.

10.4.10. Члены жюри не должны влиять или пытаться влиять на решения других членов жюри.

10.4.11. Жюри является апелляционным органом; решение жюри не может быть обжаловано. Жюри обладает полномочиями объявить выговор и вынести санкции спортсмену, тренеру или представителю команды за проявление какого-либо негативного проступка в соревновательной зоне. В частности, если проступок, совершённый действием или словом, представляет угрозу какому-либо судье или персоналу Федерации во время исполнения ими их обязанностей.

10.4.12. Председатель жюри совместно с Президентом Федерации, Генеральным секретарём Федерации или главным судьёй соревнований является ответственным за выполнение какого-либо выговора или санкции.

10.4.13. Жюри принимает и рассматривает протесты. Порядок подачи протестов и принятия решений – в п. 5.8.3

10.4.14. Жюри выставляет оценки работы судей в книжку спортивного судьи или карточку учёта спортивной судейской деятельности.

10.4.15. Если протест подаётся против судьи, судья может быть информирован о протесте.

10.4.16. Если подходы сопровождается музыка, жюри определяет громкость звучания.

10.4.17. При вынесении решений жюри основывается на настоящих Правилах. Ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил, трактуются в соответствии с Правилами МФП и Постановлениями Президиума Федерации.

## **10.5. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ЧЛЕНОВ СУДЕЙСКОЙ БРИГАДЫ**

### **10.5.1. Судьи на помосте.**

Главной задачей судей на помосте является судейство подъемов штанги, выполняемых спортсменами, а также проведение процедуры взвешивания.

На всех соревнованиях для каждого потока назначаются 3 судьи: старший судья, 2 боковых судьи.

До начала соревнований судьи на помосте должны в сотрудничестве с другими судьями, находящимися при исполнении своих обязанностей, проверить, что:

- необходимый спортивный инвентарь соответствует настоящим Правилам;
- взвешивание спортсменов проведено в течение установленного времени в пределах границ своих весовых категорий, в которых они допущены к участию в соревнованиях;
- спортсмены используют экипировку, отвечающую требованиям параграфа 9 настоящих Правил.

Во время соревнований судьи на помосте:

- проверяют, что вес штанги соответствует заявленному весу;
- разрешают только спортсмену или ассистенту передвигать штангу в новую позицию на соревновательном помосте;
- запрещают представителю команды выходить на помост и двигать, поправлять или чистить штангу;
- если спортсмен во время выполнения упражнения передвигается в позицию, где обзор судьи нарушается, заинтересованный судья может передвинуться в позицию, из которой подъем может быть обозреваем корректно. Если судья изменяет позицию, он должен взять с собой пульт оценки подъема (красный и белый флажки) для того, чтобы вынести решение, как только подъем будет выполнен.

Трое судей имеют равные права в судействе подъема. Они выносят оценку посредством системы световой сигнализации в соответствии с Правилами. Судьи должны быть уверены, что позволяют спортсмену использовать возможность для выполнения упражнения. Как только судья уверен, что спортсмен выполнил упражнение, он показывает решение, давая соответствующий сигнал.

Как только судья произвел судейство подъема, считая, что «вес взят», он немедленно нажимает белую кнопку на контрольной панели.

Как только судья произвёл судейство подъёма, считая, что «попытка неудачная», он немедленно нажимает красную кнопку на контрольной панели.

Подъём является удачным («вес взят») когда загораются 2 или 3 белых сигнала; подъём является неудачным («попытка неудачная»), когда загораются 2 или 3 красных сигнала.

Если система световой сигнализации не работает, судьи на помосте выносят свои решения посредством флажков красного и белого цвета.

Если судья вынес решение «попытка неудачная», то после того, как загорится световое табло, судья должен показать карточку ошибки.

Старший судья несёт ответственность за решения, принимаемые в случае ошибок в установке веса штанги или неправильных объявлений, сделанных секретарём. Его решение сообщается секретарю, который делает соответствующее объявление.

#### **10.5.2. Судья-секретарь (секретарь потока).**

Секретарь является ответственным за проверку и упорядочение информации, требуемой для эффективного проведения соревновательного потока и распространения требуемой подписанной информации.

Секретарь должен взять под полный контроль процедуру взвешивания.

Секретарь записывает результаты взвешивания и начальные подходы.

По окончании взвешивания секретаря могут попросить помочь в других функциональных направлениях обслуживания соревновательного потока.

Секретарь ведёт рабочий протокол потока, вписывая в него заявленные подходы, оценки судей, рекорды.

Все обязанности должны исполняться в тесном сотрудничестве с жюри, главным секретарём соревнований, судьями на помосте и техническим контролёром.

Обязанность секретаря – делать соответствующие объявления для эффективного проведения соревнований, для каждой попытки, включая (но не ограничиваясь):

- указания ассистентам для установки необходимого веса;
- фамилию и имя спортсмена;
- принадлежность спортсмена к субъекту Российской Федерации;
- номер попытки спортсмена;



- объявление фамилии и имени готовящегося (следующего) спортсмена);
- решения судей «вес взят» или «попытка неудачная»;

Секретарь объявляет представление спортсменов и судей, а также делает все необходимые объявления, касающиеся хода соревнования.

Секретарь проводит церемонию награждения.

#### **10.5.3. Судья-технический контролёр (технический контролёр)**

Технический контролёр назначается для оказания помощи главному судье соревнования и председателю жюри в контроле за ходом проведения соревнования.

Обязанности технического контролёра:

- до начала соревнований проверяет экипировку спортсменов и заносит сведения в протокол;
- после окончания проверки экипировки подписывает протокол;
- в ходе соревнований обеспечивает, чтобы только тренер спортсмена и его помощник или представитель команды сопровождали спортсмена в соревновательную зону;
- контролирует, чтобы тренеры, их помощники и представители команд, находящиеся в соревновательной зоне, были одеты только в спортивную одежду;
- контролирует корректный выход спортсмена на соревновательный помост/подиум в соответствии с объявлением секретаря;
- обеспечивает, чтобы никто другой, а только вызванный спортсмен выполнял упражнение.

#### **10.5.4. Судья-хронометрист (хронометрист)**

На всех соревнованиях принимающая федерация/организационный комитет должны назначать хронометристов.

Хронометрист должны иметь квалификационную категорию спортивного судьи.

Хронометрист управляет таймером в соответствии с настоящими Правилами.

За 10 минут до начала соревнования хронометрист устанавливает и запускает таймер.

В начале каждой попытки хронометрист устанавливает и запускает таймер на 1 минуту (60 секунд). Таймер запускается с момента, когда секретарь заканчивает вызов спортсмена на помост.

Хронометрист останавливает таймер сразу же, как только:

- в приседании – получена команда на выполнение упражнения;
- в жиме – получена команда на выполнение упражнения;
- в тяге – штанга отрывается от соревновательного помоста.

Таймер перезапускается, если вес штанги или высота стоек были установлены неправильно.

Для того, чтобы должным образом выполнять свои обязанности, хронометрист работает в тесном сотрудничестве как с секретарём, так и со старшим судьёй на помосте.

## 10.6. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОТОКОВ

Судьи располагаются в таком месте около помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из упражнений. При этом старший судья должен понимать, что ему следует быть на виду у спортсмена, выполняющего приседание или тягу становую. Во время жима лёжа спортсмен должен слышать команды старшего судьи. Боковые судьи должны помнить, что они должны быть в поле зрения старшего судьи, чтобы он мог видеть их поднятые руки.

Технический контролёр должен находиться в месте выхода спортсменов на помост.

Члены жюри располагаются так, чтобы они могли видеть без помех всё, что происходит на помосте.

Спортсмен обязан проверить, что все предметы экипировки, которые он намеревается надеть, выходя на помост, были проверены судьями. При обнаружении, что спортсмен использует предметы экипировки, не прошедшие проверку, он может быть подвергнут наказанию, например его подход может быть аннулирован.

Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трёх упражнениях.

Сигналы, для упражнений следующие:

Упражнение	Начало	Окончание
Приседание	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчётливой командой «присесть»	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчётливой командой «стойки»
Жим лежа	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчётливой командой «старт». Для выполнения жима: отчётливая команда «жать» с движением руки вверх, после того как, штанга была зафиксирована в неподвижном положении на груди	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчётливой командой «стойки»
Тяга станова	Сигнал не требуется	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчётливой командой «вниз»
Если спортсмен не способен выполнить попытку в приседания или жиме, подаётся команда «помощь».		

По окончании упражнения, как только штанга возвращена на стойки или опущена на помост, судьи объявляют свое решение посредством световой сигнализации. При этом белый свет соответствует решению «вес взят», а красный – решению «вес не взят». Затем должны быть подняты карточки ошибок, указывающие причины решения «вес не взят».

Во время соревнований судьи потока должны осуществлять постоянный контроль за тем, чтобы:

- вес штанги соответствовал весу, объявленному секретарём. Это их совместная обязанность. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов;
- предметы личной экипировки спортсмена, находящегося на помосте, соответствовали требованиям правил. Если кто-либо из судей сомневается в честности спортсмена, он должен после завершения упражнения сообщить старшему судье о своём подозрении. Председатель жюри может снова проверить экипировку спортсмена. Если при этом обнаружится, что

спортсмен выходил на помост, используя любой незаконный предмет экипировки, кроме случаев, когда эта экипировка была ошибочно разрешена судьями, то он будет немедленно дисквалифицирован с данных соревнований. В случае использования спортсменом в успешном подходе запрещённой экипировки по вине судей, ошибочно разрешивших ее, результат этого подхода должен аннулироваться и спортсмену должен быть предоставлен дополнительный подход в конце раунда, после того как он снимет запрещённую экипировку;

Прежде, чем допустить участника на помост, технический контролёр должен убедиться, что предметы его формы и экипировки прошли проверку и разрешены судьями.

Перед началом выполнения приседания и жима лёжа боковые судьи должны поднять руки и держать их поднятыми до тех пор, пока спортсмен не примет правильное стартовое положение. Если мнения большинства судей совпадают, старший судья не дает сигнала к началу упражнения. Спортсмен в оставшееся до начала упражнения время может поправить штангу или свое исходное положение для получения стартового сигнала. Если спортсмен начал упражнение, боковые судьи, обнаружив ошибку, не сигнализируют об этом.

Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований. Поэтому важно, чтобы на табло были указаны номер жребия и фамилия участника, чтобы судьи могли следить за ходом соревнований и очередностью выхода на помост.

Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.

Старший судья может советоваться с боковыми судьями, жюри или иным официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.

Старший судья может, по своему усмотрению, дать указание почистить гриф и (или) помост. Если спортсмен или тренер просят почистить гриф и (или) помост, эта просьба должна быть обращена к старшему судье, а не к ассистентам на помосте. В третьем раунде тяги становой гриф должен чиститься перед каждым подходом.

После соревнований судьи на помосте и секретарь должны подписать рабочий протокол потока, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.

На всероссийских соревнованиях двое судей от одного субъекта не могут быть избраны для судейства в одной весовой категории, если в соревнованиях участвует более двух команд.

Назначение судьи на должность старшего судьи в одном потоке не должно мешать его назначению боковым судьёй в другом потоке. Также назначение судьи на должность члена жюри в одном потоке не должно мешать его назначению судьёй на помосте в другом потоке.

На чемпионатах, кубках и первенствах при выполнении подходов на установление рекордов России решения выносятся только судьями всероссийской категории.

Судьи и члены жюри должны носить следующую форму:

*Мужчины:* зимой – темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой на левой стороне груди, серые брюки с белой рубашкой и соответствующим галстуком;

летом – белая рубашка и серые брюки, галстук обязателен;

*Женщины:* зимой – темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой на левой стороне груди, серая юбка или брюки и белая блуза или рубашка, и соответствующий галстук/шарф;

летом – серая юбка или брюки и белая блуза или рубашка, соответствующий галстук/шарф.

Жюри определяет, какую форму носить – летнюю или зимнюю.

Спортивные кроссовки не сочетаются с пиджаком и брюками. Необходимо надевать повседневные туфли чёрного цвета и чёрные носки.

## 11. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ ПЕРСОНАЛ

Судьям в соревнованиях помогает дополнительный персонал:

- персонал по управлению Автоматизированной системой «Пауэрлифтинг» (операторы АСП);
- врач соревнований;
- ассистенты (страхующие).

### 11.1. ОПЕРАТОРЫ АСП

Операторы АСП – специалисты, обладающие навыками управления Автоматизированной системой «Пауэрлифтинг», предпочтительно имеющий квалификационную категорию спортивного судьи.

Операторы АСП работают в тесном сотрудничестве с секретарём потока и главным секретарём соревнований.

## 11.2. ВРАЧ СОРЕВНОВАНИЙ

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Врач соревнований должен присутствовать на месте проведения соревнований от начала до конца соревнования.

Врач соревнований должен быть в курсе и использовать возможности местных медицинских учреждений и, в случае необходимости, помогать уполномоченным лицам в проведении процедуры допинг-контроля.

Врач соревнований должен быть готов оказывать медицинскую помощь в случае травмы или болезни.

Врач соревнований должен сотрудничать с врачами команд и консультировать представителей команд и спортсменов о возможности продолжения соревнований после полученной травмы.

Если два врача соревнований дежурят одновременно, то один из них находится в зоне разминки, другой – в относительной близости к соревновательному помосту/подиуму.

Если необходимо, врачи команд также могут быть запрошены для оказания помощи врачу (врачам) соревнований. Если есть медицинская необходимость, спортсмен должен согласиться с врачом соревнований, оказывающим ему/ей медицинскую помощь.

Врач соревнований является ответственным в зоне соревнования, его ответственность заканчивается вне зоны соревнования.

При несчастном случае или травме врач (врачи) соревнований должен дать оценку ситуации и решить, является ли необходимым дальнейшее лечение в местном медицинском учреждении или лечение будет проводить врач команды. Если врача команды нет, то обязанность врача (врачей) соревнований – обеспечить медицинскую помощь или передать спортсмена на лечение местным медицинским учреждениям.

По решению врача соревнований спортсменов может быть отстранён от соревнований по медицинским показаниям, о чем составляется акт. Заключение врача соревнований оформляется письменно и передаётся главному секретарю соревнований.

### 11.3. АССИСТЕНТЫ (страхующие)

В ходе соревнований на помосте должно находиться не более 5 и не менее 2 ассистентов. В обязанности ассистентов входят:

- установка веса штанги в соответствии с Правилами и указаниями секретаря;
- установка высоты стоек, требуемой для приседания и жима;
- очистка грифа штанги и соревновательного помоста/подиума, если получено указание от старшего судьи во время и после соревнований;
- обеспечение надлежащего состояния помоста и поддержание порядка;
- разборка штанги и укладка дисков в специальные кассетные стойки;
- подготовка пьедестала для церемонии награждения по завершении потока;
- по просьбе старшего судьи или спортсмена оказание помощи для предотвращения травмирования;
- оказание помощи врачу (врачам) соревнований, если требуется;
- соблюдение общих предосторожностей, для чего необходимо надевать перчатки при выполнении своих обязанностей по очистке;

Когда спортсмен готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек. Они также могут помочь ему вернуть штангу на стойки после попытки.

Ассистенты не должны прикасаться к спортсмену или штанге во время выполнения упражнения, т.е. в течение времени между сигналом к началу и

сигналом к окончанию попытки. Исключением из этого правила может быть только тот случай, когда упражнение вызывает опасность и может травмировать спортсмена. Тогда ассистенты по просьбе старшего судьи или самого спортсмена оказывают помощь в освобождении от штанги.

## 12. РЕКОРДЫ

12.1. Рекорд – это подъём штанги, вес которой превышает предыдущий рекорд как минимум на 0,5 кг.

12.2. Федерация признает и регистрирует рекорды России в следующих возрастных группах: юноши и девушки 14 – 18 лет, юниоры и юниорки 19 – 23 лет, мужчины и женщины 14 лет и старше. Также регистрируются рекорды среди студентов и среди учащихся спортивных школ.

12.3. Юноши и девушки могут устанавливать рекорды для юношей и девушек, юниоров и юниорок, мужчин и женщин. Юниоры и юниорки могут устанавливать рекорды для юниоров и юниорок, женщин и мужчин. Мужчины и женщины могут устанавливать рекорды для мужчин и женщин.

12.4. Федерация признает и регистрирует рекорды России в упражнениях троеборья (приседании, жиме лёжа, тяге становой, сумме троеборья), в упражнениях троеборья классического (приседании, жиме лёжа, тяге становой, сумме троеборья) и в жиме как в отдельной дисциплине.

12.5. Рекорды в отдельных упражнениях троеборья/троеборья классического фиксируются только в тех случаях, когда спортсменом набрана сумма троеборья.

12.6. Рекорды в жиме как в отдельной дисциплине фиксируются на соревнованиях по жиму или на соревнованиях по троеборью, как описано ниже в п.(а).

(а) Рекорд в жиме лёжа, установленный на соревнованиях по троеборью и превышающий рекорд в жиме как в отдельной дисциплине, может быть признан рекордом в жиме как в отдельной дисциплине, если как в приседании, так и в тяге спортсменом были предприняты добросовестные попытки справиться с заявленным весом. Т.е. этот рекорд не обязательно должен сопровождаться результатом в сумме троеборья.

(б) Рекорд в жиме, установленный на соревнованиях по жиму и превышающий рекорд в жиме лёжа как в одном из упражнений троеборья, не



может быть признан рекордом в жиме лёжа как в одном из упражнений троеборья.

12.7. Попытки установить рекорды могут быть предприняты спортсменом в любом или во всех своих разрешённых подходах.

12.8. Рекорды для всех возрастных категорий регистрируются на чемпионатах, кубках и первенствах России и на международных соревнованиях. Рекорды среди студентов регистрируются только на студенческих соревнованиях (всероссийских и международных). Рекорды среди учащихся спортивных школ регистрируются только на первенствах среди спортивных школ.

12.9. Спортсмен может делать разрешённые добавки к весу штанги не кратные 2,5 кг для попыток на установление рекорда только выступая на соревнованиях, соответствующих планируемому рекорду, т.е. спортсмен-юниор, выступая на чемпионате среди мужчин, не может делать добавку к весу не кратную 2,5 кг для установления рекорда среди юниоров.

12.10. Если два спортсмена заказывают один и тот же вес для установления нового рекорда и попытка первого из них по номеру жребия является успешной, то второму необходимо прибавлять к своей попытке 0,5 кг для установления рекорда.

12.11. Если попытка спортсмена установить рекорд переместилась в конец раунда по причине поданного протеста или предоставления дополнительного подхода, оставшиеся в группе спортсмены, предпринимающие попытку установления рекорда, обязаны увеличить вес штанги для своей попытки на 0,5 кг.

12.12. В случае, когда один спортсмен заказал для следующего раунда вес, не кратный 2,5 кг, с целью установления нового рекорда, а другой спортсмен после этого показывает более высокий результат в предыдущем раунде, то заявленный первым спортсменом вес должен быть изменён до ближайшего веса, кратного 2,5 кг.

*Пример 1.* Существующий рекорд равен 302,5 кг. Спортсмен А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда 303,5 кг. Спортсмен Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Спортсмену А вес для второго раунда уменьшается от заявленного до 302,5 кг.

*Пример 2.* Существующий рекорд равен 300,0 кг. Спортсмен А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда

301,0 кг. Спортсмен Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Спортсмену А необходимо изменить вес для второго раунда до ближайшего веса, кратного 2,5 кг, т.е. до 302,5 кг.

12.13. Если два или более спортсмена достигли одного и того же результата и новый рекорд в упражнении установлен, обладателем нового рекорда является спортсмен, который выполнил подъем первым, независимо от порядка соревнований, если они разделены на группы.

Если два или более спортсмена набирают одинаковую сумму, превышающую предыдущий рекорд, то рекорд фиксируется за более лёгким спортсменом.

12.14. Рекорды должны быть зарегистрированы в протоколе регистрации рекордов, который включает следующую информацию:

- наименование соревнования, дату и место проведения;
- фамилию и имя спортсмена;
- вес рекорда;
- упражнение (приседание, жим лёжа, тяга становая и сумма троеборья);
- тип рекорда (возрастную категорию, весовую категорию).

12.15. Рекорды утверждаются, если спортсмены успешно прошли допинг-контроль в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

## **13. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

### **13.1. Пакет стартовых документов.**

Пакет стартовых списков включает:

- программу соревнований, указывающую дату и время соревнований, расписание по потокам;
- список судей и их распределение по потокам;
- стартовые списки для каждой потока, включающие номера жеребьёвки спортсменов, фамилии и имена, год рождения, наименование субъекта Российской Федерации, за который выступает спортсмен, заявленные лучшие результаты за последние 12 месяцев в сумме троеборья/жиме.

### **13.2. Протокол порядка взвешивания**

Протокол порядка взвешивания включает фамилия, имя спортсмена и номер жребия. Фамилии спортсменов вносятся в протокол в порядке жребия.

Если поток разбит на группы, то первыми в протоколе размещены фамилии спортсменов первой группе, затем второй.

### **13.3. Карточки подходов («бегунки»)**

Карточки подходов выпускаются для каждого спортсмена и являются официальным документом. Каждая карточка содержит следующую информацию о спортсмене:

- фамилию и имя;
- наименование субъекта Российской Федерации, за который выступает спортсмен;
- весовую категорию;
- заявочный вес;
- подпись представителя команды/спортсмена.

### **13.4. Рабочий протокол.**

Рабочий протокол, написанный от руки или созданный на компьютере, является официальным документом, подтверждающим результаты соревнований в каждой группе. Он содержит следующую информацию о каждом спортсмене:

- номер жребия;
- фамилию и имя;
- год рождения;
- наименование субъекта Российской Федерации, за который выступает спортсмен;
- собственный вес спортсмена;
- все попытки в трёх упражнениях, удачные и неудачные попытки должны быть обозначены различно (зачёркиванием или цветом);
- сумму троеборья;
- выполненные нормативы разрядов или званий,
- командные очки;
- установленные рекорды;
- подписи судей.

### **13.5. Пакет итоговых результатов.**

Пакет итоговых результатов, выпущенный в печатной или электронной форме, раздаётся делегациям по окончании соревнований. Он должен содержать:

- итоговый протокол, включающий в себя:

- ' личные результаты в весовых категориях;
- ' установленные рекорды;
- ' результаты абсолютного зачёта (10 лучших результатов);
- ' командные результаты, включая ранжирование команд субъектов Российской Федерации по занятым местам;
- итоговый протокол должен быть подписан главным судьёй, главным секретарём и заверен печатью региональной федерации, проводящей соревнования;
- справки о составах судейских бригад и выписки из протокола (для спортсменов, выполнивших норматив «мастер спорта России»).

Образцы документов:

*п.5.1.6. Образец заявки:*

ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ									
ЗАЯВКА									
на участие команды (указывается субъект РФ)									
в ..... по пауэрлифтингу (дисциплина)									
сроки проведения								город	
№	Фамилия, имя	Дата рожд.	Разряд, звание	Город	Весов. катег.	Лучший рез-т	Где показан	Тренеры	Допуск врача
1									
...									
Судья (фамилия, имя)			Суд.кат.	Город		может судить (указываются весовые категории)			
Представитель команды			Фамилия, имя, отчество		Врач	Всего допущено		и. о. фамилия	
			подпись		м.п.	подпись		и. о. фамилия	
Руководитель регионального органа по управлению физической культурой и спортом						подпись		и. о. фамилия	
Руководитель						подпись			

региональной федерации пауэрлифтинга	м.п.	и. о. фамилия
--------------------------------------	------	---------------

*п. 5.3.2. Образец карточки участника:*

<b>ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ</b>					
Эк	Кл	М	Ж	Весовая категория _____	Номер жребия _____
(ненужное удалить)					
Фамилия, имя _____					
Команда (обл., край, респ.) _____				<i>(лично)</i>	
Город _____			ДСО _____		
Год рождения _____		Разряд _____	Лучшая сумма _____		
Тренеры _____			Где показана _____		
<i>Заполняется на взвешивании:</i>					
Собственный вес	Первый подход			Подпись спортсмена или его представителя	
	Приседание	Жим	Тяга		

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения. Термины и определения	1
1.1. Программа соревнований	2
1.2. Классификация соревнований	2
1.3. Спортивные дисциплины	4
1.4. Виды спортивных санкций, применяемых к участникам соревнований	6
1.5. Антидопинговые правила	7
2. Требования к участникам соревнований	8
2.1. Возрастные группы	8
2.2. Весовые категории	8
2.3. Допуск спортсменов к соревнованиям	10
2.4. Права и обязанности участников	11
2.5. Условия страхования участников соревнований	11
3. Требования к организаторам соревнований	12
3.1. Требования к месту проведения соревнований	13
3.2. Соревновательная зона	14

3.3. Оборудование для проведения соревнований	16
4. Технические характеристики спортивного оборудования и инвентаря	18
4.1. Помост	18
4.2. Грифы и диски	19
4.3. Стойки для приседаний	21
4.4. Стойки и скамья для жима	21
4.5. Весы	23
4.6. Табло	23
4.7. Дополнительные требования	23
4.8. Условия замены спортивного инвентаря	23
5. Правила проведения соревнований	24
5.1. Заявки на участие	24
5.2. Заявочные взносы	24
5.3. Комиссия по допуску	24
5.4. Формирование соревновательных потоков	25
5.5. Взвешивание	26
5.6. Порядок проведения соревнований	28
5.7. Разрешённые и запрещённые действия спортсменов на соревнованиях	35
5.8. Протесты	35
5.9. Процедура снятия спортсмена с соревнований	37
5.10. Определение победителей и распределение мест	38
5.11. Командный зачёт	38
5.12. Награждение	39
6. Упражнения и правила их выполнения	40
6.1. Общие положения	40
6.2. Приседание	40
6.3. Жим лёжа	43
6.4. Тяга станова	45
7. Способы оценки выполнения упражнений	46
7.1. Сигнализация	46
7.2. Карточки ошибок	47
8. Требования к обеспечению безопасности при проведении соревнований	51
9. Экипировка спортсменов	51
9.1. Костюм	51
9.2. Футболка	54
9.3. Поддерживающая майка	55
9.4. Пояс (ремень)	57
9.5. Трусы	58
9.6. Носки	58

9.7. Обувь	59
9.8. Наколенники	59
9.9. Повязки и бинты	60
9.10. Проверка экипировки	61
9.11. Логотипы спонсоров	62
9.12. Дополнительные требования	63
9.13. Форма одежды тренеров	63
10. Судейская коллегия	64
10.1. Определение	64
10.2. Общие положения	64
10.3. Функциональные обязанности членов главной судейской коллегии	66
10.4. Жюри	69
10.5. Функциональные обязанности членов судейской бригады	71
10.6. Судейство соревновательных потоков	74
11. Вспомогательный персонал	78
11.1. Операторы АСП	78
11.2. Врач соревнований	78
11.3. Ассистенты (страхующие)	79
12. Рекорды	80
13. Официальные документы	83
14 Образцы документов	85
Оглавление	86-87